TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER

# Sofra

TURKUVAZ




EYLÜL 2017 / 09 SAYI: 263

## Bayram tatlısız olmaz!

## Bayram sofralarına

- Geleneksel ve modern ikramlar
- Mönü önerileri
- Etli tarifler

Turşunun en pratik halleri

Sardalya ile yaratıcı denemeler

Mevsim meyveleri ile pratik tarifler

## Sıradışı yorumlarla DOLMA

Bambu ormanlarının saklı mucizeleri

# Taç ile evinizde!






Bamboo

# içindekiler

**SOFRA**



Sahibi
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

Tüzel Kişi Temsilcisi ve Genel Müdür Vekili
TUNCEL SUNAR

Yayın Direktörü: ASLIHAN SARP İŞMAN

Genel Yayın Yönetmeni: ESRA DÜZDAĞ esra.duzdag@sofra.com.tr

Yazı İşleri Müdürü: İLKNUR MİNE NARTOP mine.nartop@sofra.com.tr

Görsel Yönetmen: AYŞE YAZICI

Editör: SELMA ŞEN selma.sen@sofra.com.tr

Muhabir: SELENAY KÜBRA KOÇER selenay.kocer@sofra.com.tr

Fotoğraflar: ERKİN ÖN erkin.on@sofra.com.tr

Yemek Danışmanı: ELİF Y. KORKMAZEL

Katkıda bulunanlar: DİLŞAT YAŞAR
ŞEFİKA GÜNYEL - PELİN BOZKURT BİLGİÇ
HÜLYA IŞIK - AYŞE ÜNAL - MELİS ÇOLAK
IRYNA OKUR - ÇAĞLAR KARAKAYA

Fotoğraf Editörü: CANAN YETİŞTİ SATKIN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve
İnternet Yayın Sorumlusu:
ŞEFİK ÇALIK

Genel Müdür Yardımcısı: YONCA ERTÜRK ÖZEREN

Üretim Takip Yönetmeni: UFUK CAN
Tanıtım Uzmanı: ZEYNEP DOĞAN
Grafiker: FİLİZ MORAY - MERVE VURAL

Reklam Satış Genel Müdürü: YASEMİN GEBEŞ
Reklam Satış Genel Müdür Yardımcısı: SEMA TEKER
Reklam Satış Grup Koordinatörleri:
EBRU KAÇAR GİRGİÇ
EMEL ÖZEN - SİNEM ATAK - FİLİZ ÖZKAN
Reklam Rezervasyon Tel: (0212) 354 33 61 / 63 Fax: (0212) 354 33 75
Bölgeler Reklam Satış Grup Koordinatörü: AYNUR GÜKCAN
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü: AYŞE ALTUN
Ege Reklam Satış Müdürü: ŞEBNEM AKDENİZ
Adana Reklam Satış Koordinatörü: GÜNEY YILMAZ

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı: SİNAN KÖKSAL

**ABONELİK**

Abone Operasyon Müdürü: UFUK KOCAOĞLU
Çağrı Merkezi: **444 88 81**
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com
http://www.facebook.com/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
http://twitter.com/#!/TurkuvazAbone





**Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00** Fax: (0212) 354 36 31
Yazışma Adresi: Turkuvaz Dergi Grubu, Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İSTANBUL
Yayının Türü: Yerel, süreli FIPP üyesidir.
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: MEHMET KAMİLOĞLU
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 Sancaktepe-İstanbul
Tel: (0216) 585 90 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com
Basıldığı Tarih: EYLÜL 2017
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Dergi İşletme Müdürü: HAKAN DEMİRCİ


# sofrabaşı



## Eylül'ün getirdikleri...

★ Mövenpick Hotel Istanbul, tüm zamanların en sevilen klasik salatalarına farklı bir yorum getirerek, sağlıklı ve leziz malzemelerle hazırlanan yenilikçi salata menüsünü 7-30 Eylül 2017 tarihleri arasında AzzuR Restaurant ve BarAdoX'ta lezzet tutkunlarının beğenisine sunuyor.

★ Lacivert'in Anadolu'nun farklı yörelerinden getirdiği ürünlerle hazırladığı brunch mönüsünü cumartesi ve pazar günleri 10.00 - 14.00 saatleri arasında tadabilirsiniz. Tel: (0216) 413 42 24

★ Grand Hyatt İstanbul 34 Restoran, 18-30 Eylül tarihleri arasında porcini mantarı ile hazırladığı özel mönüyü konuklarına sunuyor.

★ Bodrum turizminin çeşitlendirilmesi ve tarım turizm entegrasyonun sağlanmasını amaçlayan Karaova Bağbozumu Şenlikleri'nin 3'üncüsü, 8-9-10 Eylül tarihlerinde Mumcular Mustafa Kalem Parkı'nda düzenleniyor. www.karaovadernegi.com

★ Ülker Çocuk Sanat Atölyesi, 14-17 Eylül tarihleri arasında Contemporary İstanbul etkinliği kapsamında Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı'nda çocukları sanatla buluşturuyor.

★ İstanbul Coffee Festival, bu yıl 21-24 Eylül tarihleri arasında KüçükÇiftlik Park İstanbul'da kahveseverlerle buluşuyor.

★ WorldFood İstanbul 25. Uluslararası Gıda Ürünleri ve Teknolojileri Fuarı 7-10 Eylül tarihleri arasında TÜYAP'ta düzenleniyor.

★ Şef Serkan Bozkurt, Karaca işbirliği ile düzenlediği "Mutfak Bilgi Programı"nda mutfak teknikleri ve doğrularını anlatıyor. Program videolarına Youtube üzerinden ulaşabilirsiniz.

★ Her adımın Cerebral Palsy'li bir çocuğa umut olacağı Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı'nın Türkiye sorumlusu olduğu, Steptember Projesi, bu yıl 4 Eylül -1 Ekim tarihleri arasında gerçekleştiriliyor. Kayıt ve bilgi için: www.steptember.org.tr

★ İstanbul'un küçük Meksikalısı Los Altos, Meksika Bağımsızlık Günü için hazırlığı "Chile en Nogada" yemeğini 9 Eylül'de konukları ile paylaşıyor. Tel: (0533) 439 15 40

★ Renaissance Polat İstanbul Hotel'in yenilenen restoranı Marmara Balık, 17 Eylül'den itibaren her pazar 11.00- 14.30 saatleri arasında canlı müzik eşliğinde brunch düzenliyor. Tel: (0212) 414 18 00






Bone Selection Yemek Takımı

Bone Porcelain • 86 Parça



Esra Düzdağ
esra.duzdag@sofra.com.tr

# Tatilde en çok neyi özlersiniz?

Çok gezen mi bilir, çok okuyan mı demişler ya, ben her ikisini de birbirinden ayrı düşünemiyorum... Üstelik okuma alışkanlığı kadar, dünya vatandaşı olmak da küçük yaşlardan itibaren edinilen bir yaşam biçimi... Okuduğumuz her yeni kitap bizi başka boyutlara taşırken, yeni yerleri kokusuyla-tadıyla keşfetmenin de bizzat gidip deneyimlemekten başka bir karşılığı yok bence... Gençlik yıllarında sırt çantasıyla ülke ülke, şehir şehir dolaşarak çıkılan ekonomik tatillerin de, iş vesilesiyle bir geceliğine yapılan seyahatlerin de tecrübe hanemize çok şey kattığı kesin. Tatil demek dinlenme ve enerji toplamak kadar yeni keşifler demek aynı zamanda. Gittiğimiz yerleri kültürüyle, doğasıyla, mutfağıyla keşfedip gerçekleştirilen her tatil dönüşü biraz daha yenilenmiş, zenginleşmiş olduğumuzu hissederiz.

Peki kilometrelerce uzakta tatildeyken neleri özlersiniz? Evinizi, ailenizi, arkadaşlarınızı? Evet bunlar hemen herkesin listesinde yer alıyor ama seyahat sitesi momondo.com.tr'nin yaptığı araştırmaya göre, biz Türkler tatilde en çok "yemeklerimizi" özlüyoruz! Evet, yanlış okumadınız; verilere göre dünyada tatildeyken kendi mutfağını en çok özleyen birinci ülke konumundayız. Diğer yandan yaklaşık her iki Türk'ten biri, nerede olursa olsun evini, aile ya da arkadaşlarını özlediğini belirtmiş.

Araştırma sonuçlarına göre Türklerin yarısından fazlası (% 54), seyahat ettikleri ülkelerde Türk mutfağına ait yemekleri özlüyor. Türkleri ise yüzde 51'le Brezilya ve yüzde 49'la İtalya takip ediyor. Türk mutfağını özlemek söz konusu olduğunda erkekler kadınlardan bir adım önde. Yaş dağılımına baktığımızda ise ilk sırada 23-35 yaş grubundakiler yer alıyor (% 54). Bu oran 36-55 yaş grubunda yüzde 53 ve 18-22 yaş grubunda yüzde 51'lere düşse de, tatildeyken Türk yemeklerini en az özleyenler 56-65 yaş grubundakiler (% 43).

Listenin ikinci sırasında ise gittikleri yerlerde "evini özleyenler" yer alıyor. Dünyada tatildeyken evini en çok özleyen birinci milletiz. Türklerin neredeyse yarısı (% 48) tatildeyken evlerini aradıklarını belirtiyor. Seyahatlerinde kendi evlerinin özlemini çeken diğer ülkeler ise sırasıyla yüzde 43'le Brezilya ve yüzde 38'le Portekiz. Türk kadınları ve erkeklerine baktığımızda aralarında büyük bir fark bulunmasa da yaş ilerledikçe ev özlemi düşüyor. 35-55 yaş grubunda yüzde 51 evini özlerken, 56-65 yaş grubundaki Türklerin sadece yüzde 41'i evlerini özlediklerini söylüyor.

Türklerin tatildeyken en çok özlediği şeyler listesinin üçüncü sırasında "aile ve arkadaşlar" yer alıyor. Türklerin yüzde 46'sı tatildeyken aile ve arkadaşlarını özlüyor. Bu oranla da yine dünyada ilk sırada yer alıyoruz.

Yani tüm bunlar gösteriyor ki; seyahatlerimizde her ne kadar yeni keşifler yapmak hoşumuza gitse de, kültürümüze ait öğelere, yakınlarımıza ve paylaşmaya özlem duyuyoruz. Ve özlediklerimizin başında da olanca zenginliğiyle Türk mutfağı geliyor!

Biz de bu ay et yemeklerinden tatlılara, dolmalardan turşulara kadar herkesin sevdiği tatları bulabileceği bir Sofra hazırladık...

Kurban Bayramı'nı vesile edip tatile gidenler dönüşte küçük çaplı şölen sofraları kurarak ister kendini ödüllendirsin, ister sevdikleriyle paylaşsın; bayramı evinde gelenekselliğe yakışır biçimde kutlayanlar ise leziz sofralar etrafında buluşsun istedik...

Kilometrelerden ve coğrafyalardan bağımsız, sevdiklerimizle birlikte ağız tadıyla kutlayacağımız nice bayramlarımız olması dileğiyle...










Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Hazırlayan: Mine NARTOP

Fırın eldiveni 29 TL **Emsan**

Fırın eldiveni 16.99 TL
**perabulvari.com**

Yemek pişirirken veya pişirdiğiniz yemekleri sıcak sıcak sofraya servis ederken, ellerinizi koruyacak birbirinden şık ve kullanışlı fırın eldiveni ve tutacakları sizin için seçtik.

Tutacak 19.90 TL -
Fırın eldiveni 34 TL **Crate and Barrel**

# Eliniz yanmasın!



Silikon fırın eldiveni
29 TL **Porland**




Tutacak 19 TL **Porland**



Baskılı tutacak
29 TL **Porland**



Silikon fırın eldiveni
9.99 TL **İkea**



Silikon eldiven 59 TL
**Crate and Barrel**




Fırın eldiveni
58 TL **Bernardo**



Fırın eldiveni
9.99 TL **İkea**





Fırın eldiveni ve tutacak seti
27.99 TL **perabulvari.com**




# İlk ders zili çalıyor! Haydi, çocuklar okula!

Yeni eğitim öğretim yılı başlıyor! Kitaplar, defterler, kalemler, beslenme çantaları hazır. Anne ve babaların aklında ise aynı soru, beslenme çantasında hangi besinler olmalı? Yeterli ve dengeli bir beslenme çantası nasıl hazırlanmalı? İşte Sabri Ülker Vakfı'nın önerileri!

Beslenme, gıda ve sağlıklı yaşam alanlarında bilimsel bilginin topluma ulaştırılması için çalışan Sabri Ülker Vakfı, dengeli beslenmenin sağlığa olumlu etkileri üzerine sayısız makale yayınlıyor, web sitesi üzerinden kamuoyuna ulaşıyor. Vakıf, yeni eğitim öğretim yılında çocukların okulda da yeterli ve dengeli beslenmeleri için değerli tavsiyelerde bulunuyor.
Okulların açılması ile birlikte çocukların ihtiyaç listeleri uzar da uzar... Kitaplar, kırtasiye gereçleri, kıyafetler, çantalar… Peki ya çocukların vücutlarının da bir ihtiyaç listesi olabilir mi? Gelin, çocukların yoğun okul dönemi için ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerini sağlayacak önerilerimize bir göz atın. Büyüme ve gelişme çağında olan okul çocukları, ihtiyaçları olan günlük enerji ve besin öğelerini mutlaka almalıdır. Bunun için de kahvaltı, öğle, akşam yemeklerinden oluşan 3 ana öğünü ve bunu destekleyecek ara öğünleri mutlaka tüketmelidir.



## Okuldan önce kahvaltı

Kahvaltı gece boyu süren açlığın ardından enerji depolarını doldurmaya yardımcı olurken, güne zinde ve sağlıklı bir başlangıç yapmaya da yardımcı olur. Araştırmalar, düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı olan çocukların öğrenme, hafıza ve okul başarısı açısından avantajlı ve ileri yaşamlarında daha sağlıklı yetişkinler olduklarını göstermektedir.

## Yeterli ve dengeli beslenme çantası

Yeterli ve dengeli beslenme çantasını 4 parçalı bir yapboz gibi düşünebilirsiniz. Yapbozun 1. parçasını tam tahıllar, 2. parçasını peynir, yumurta, et veya balık, 3. parçasını sebze ve meyveler, 4. son parçasını ise süt, yoğurt veya ayran gibi süt ve süt ürünleri oluşturur. Eğer su içme olanakları sınırlı ise 1 litre kadar içme suyunu da yanına almalıdır.

## Ara öğünüm çantamda

Okulda geçireceği süre uzun ise yanında mutlaka ara öğün olmalıdır. Elma, muz, mandalina gibi ısırarak yiyebileceği ve kolaylıkla taşıyabileceği taze meyveler veya incir, kayısı, erik kurusu, kutu süt gibi besinleri beslenme çantasına ekleyebilirsiniz. Eğer okuldan çıktıktan sonra ikindi gibi evde oluyorsa sütlü-meyveli içecekler, tam tahıllı sandviçler/tostlar, meyve suları, yoğurt, ayran, havuçlu, elmalı kek veya cevizli, fındıklı kurabiyeler ile ara öğün yapabilir.



## Beslenme çantası seçilirken nelere dikkat edilmeli?

Beslenme çantasına konulan besin ve içeceklerin tüketilene kadar bozulmaması oldukça önemlidir. Bu nedenle içi yalıtımlı çantalar tercih edilerek, sıcak besinlerin sıcak, soğuk besinlerinse soğuk bir şekilde saklanması sağlanmalıdır.



# Okuldan dönen miniklere Çokokremli lezzetler!

ÜLKER
Çokokrem






Miniklerin çok sevdiği Çokokrem, okul dönüşünde de yanlarında! İşte okul dönüşü miniklere hazırlayabileceğiniz pratik ve lezzetli Çokokrem tarifleri!

## Okul dönüşleri Çokokrem'le daha lezzetli!

### OKUL SONRASI AÇLIĞA LEZZETLİ ÇÖZÜM: ÇOKOTOST

Çokotost'la çocuklarımızı okul dönüşü lezzetli bir sofrayla karşılamaya var mısınız? İlk olarak 1 adet muzu ince ince dilimliyoruz. Daha sonra 4 dilim tost ekmeğini tost makinesinde güzelce kızartıyoruz. Kızarmış ekmeklerimizin üzerlerine Çokokrem sürüyoruz. Ekmeklerimizin üst kısımlarını Çokokrem'le tamamen kaplıyoruz. Son olarak dilimlediğimiz muzları Çokokremli ekmeklerimizin üzerlerine yerleştiriyoruz ve ekmeklerimizi üst üste koyuyoruz. Çokotost hazır bile! Şimdiden miniklere afiyet olsun!





## ÇOKOKREMLİ ÇITIR RULO İLE LEZZETİ YUVARLA!

Biliyoruz ki minikler meyveyi ve Çokokrem'i seviyor. E gelin o zaman bu iki lezzeti bir araya getirelim. İlk olarak bir dilim tost ekmeğinin kenarlarını kesiyoruz. Daha sonra bir merdaneyle ekmeğimizi inceltiyoruz. Ekmeğimizin içine bolca Çokokrem sürüyoruz. Daha sonra ekmeğimizin kenarına çileklerimizi diziyor ve sıkıca sararak rulo yapıyoruz. Sonrasında çukur bir kapta yumurta ve yarım çay bardağı sütümüzü çırpıyoruz. Galeta unu, şeker ve tarçın ekliyoruz. Hazırladığımız rulolarımızı karışımımıza batırıp tavada güzelce kızartıyoruz. Okuldan dönen miniklere servis yapıyoruz!

## ÇABUCAK HAZIRLANIR, AFİYETLE YENİR!

Muhteşem Ülker Dankek lezzetiyle Çokokrem'i bir araya getiriyor, miniklere okul sonrası muhteşem bir sürpriz hazırlıyoruz! İlk olarak bir paket Ülker Dankek Mozaik Baton alıyoruz. Daha sonra aldığımız Ülker Dankek'i bıçak yardımıyla dilimliyoruz. Dilimimiz ne çok ince ne de çok kalın olmamalı. Daha sonra Dankek'in üzerine bolca Ülker Çokokrem sürüyor ve okuldan dönen miniklere ikram ediyoruz.






## ÇOKOPÖTİBÖR'LE ATIŞTIRMA SAATİ ÇOK EĞLENCELİ!

Miniklerin vazgeçemediği lezzetlerden biri de Ülker Pötbibör. Miniklerin çok sevdiği bu lezzeti Çokokrem'le birleştirmeye ne dersiniz? İlk olarak 1 adet muzu alıyoruz. İnce ince dilimliyoruz. Daha sonra marketten aldığımız 1 paket Ülker Pötibör'ü açıyoruz. İlk olarak Pötibör'ün alt kısmına bolca Çokokrem sürüyoruz. Pötibörün hiçbir noktasında boşluk kalmaması çok önemli. Önceden dilimlediğimiz muzlarımızı Çokokremli Pötibör'ün üzerine güzelce diziyoruz. Daha sonra paketimizden bir başka Pötibör alıyoruz. Onun da aynı şekilde alt kısmına bolca Çokokrem sürüyoruz. Bu Pötibörü, muzlarımızın üzerine kapatıyoruz ve hafifçe bastırıyoruz. Çokopötibör hazır! Miniklere afiyet olsun!




ÜLKER

Hazırlayan: Mine NARTOP

# yenilik

## Stil sahibi banyolara...

Havlular artık kullanımın yanı sıra bir dekorasyon unsuru olarak da banyolara şıklık ve tarz katıyor. Linens'in pamuk ve bambu malzemelerin doğallığı ile üretilen havluları ise, görünüşüyle içimizi açarken yüksek emici yapıları ile de konforlu bir kullanım sağlıyor.



## Kış hazırlıkları başlasın!

*Reçelden konserveye, salçadan tarhanaya dek evlerde en yoğun kış hazırlıkları Eylül ayında yapılır. Kışlıkları saklamanın en sağlıklı yolu ise cam kavanoz kullanmaktan geçiyor. Yeni Lav Tasty Kavanozları, sızdırmaz kapakları ve iki farklı boyu ile kış hazırlıklarınız için çok şık bir alternatif oluşturuyor.*




## Dünyada ilk!

Dardanel, sokak lezzetlerinin en sevilenlerinden midye dolmayı dondurulmuş olarak sofralara getiriyor. Temiz denizlerden çıkarılan sertifikalı midyelerden hazırlanan midye dolma özel poşedi ile kaynar suda 5 dakika pişirilip yenmeye hazır hale geliyor.



## Çikolatasız olmaz!

Bayramlarda konuklarınıza ikram etmek ve ziyaretlere hediye olarak götürmek üzere özel bir çikolata arıyorsanız L'art Du Chocolat'ın 2017 Bayram Koleksiyonu'na bakmanızda fayda var. Belçika'dan ithal çikolata ile hazırlanan koleksiyonda trüf ve el yapımı şık tasarımlı çikolata çeşitleri yer alıyor.

ürünler

## Her yerde yanınızda!

Nespresso tarafından şimdiye kadar üretilen en küçük kahve makinesi olan "Essenza Mini" kompakt tasarımı ve kolay taşınabilme özelliği ile kahveseverlere istedikleri her yerde kahve keyfi yaşatıyor.



## Alternatif ikram arayanlara

Kurban Bayramı'nda konuklarına şeker ve çikolata dışında alternatif sunmak isteyenler, www.pestildukkani.com'da Bayram Paketi seçenekleri ile sunulan Gümüşhane'nin geleneksel atıştırmalığı pestil ve köme (cevizli sucuk) siparişi verebilirler...



Hazırlayan: Mine NARTOP

kitaplık




## Aromaterapi şifası

Eczacı Sinem Us Tokoğlu'nun kaleme aldığı Organik Eczanemin Aroma Kokulu Bahçesi kitabı raflardaki yerini aldı. Doğanın sonsuz şifa kaynağını aromaterapik yağlar eşliğinde sunan yazar, gripten tiroide, uykusuzluktan sedefe kadar pek çok hastalığa şifa olan yağların tarifini okurlarına sunuyor.




## Mekan enerjinizi değiştirin!

Uzun yıllardır Feng Shui eğitimleri veren Zeynep Akçay, Türkiye yaşam standartları ve alışkanlıklarını da göz önüne alarak hazırladığı Feng Shui adlı kitabında mekan enerjinizi değiştirerek yaşamınızı güzelleştirmenin yollarını anlatıyor.



## Lezzet garantili yemekler için

*Bu bayram yine evlerde çeşit çeşit yemekler eşliğinde konuklar ağırlanacak. Korkmaz'ın Volkanit kaplama Gusto ve Gusto Plus ürünleri, ısıyı uzun süre muhafaza eden döküm gövdeleri ve yüksek ısı iletkenliklerinin yanı sıra terleme özellikleri ile bayram konuklarınıza tadına doyulmaz et ve sebze yemekleri pişirme imkanı sunuyor.*



## Sağlık için ceviz yiyin!

Yapılan araştırmalar, ceviz tüketiminin sayısız yararının yanında bağırsaktaki iyi probiyotik bakterileri arttırarak sindirim sistemi sağlığı için faydalı olabileceğini gösteriyor. Ceviz sindirim sistemini sağlıklı tutan bakterileri beslemeye ve büyütmeye yardım ederek bu etkiyi yaratıyor. Günlük beslenmenize eklemekte fayda var!



## *Çiçekler açsın*

Sofra dekorasyonunda enerjik ürünlerden hoşlanıyorsanız Paşabahçe'nin yeni ürünü Happy Sharing sürahileri tam size göre. Sürahilerde yer alan beyaz renkli ağaç yaprakları içine soğuk su konduğunda renk değiştirip pembe çiçekler açarak tamamen farklı bir görünüme kavuşuyor.



## *Günün her saati keyifli dakikalar!*

*The Sofa Hotel Nişantaşı Sofie Restoran, sabahın ilk toplantılarına ilham veren "ev ofis" kahvaltıları, hem damağınıza hem ruhunuza hitabeden öğle ve akşam yemekleri ile şehrin yorucu temposundan biraz olsun uzaklaşmak isteyenlere ev sahipliği yapıyor. Tel: (0212) 368 18 18*





Şefika Günyel / www.cheffika.com

İster aile, ister misafirler için bayram sofraları daha bir özenle kurulur. Her gün yapılmayan yemekler bu özel günlerin hatrına pişirilir ve birlikte olmanın mutluluğu ile paylaşılır. Siz de konuklarınızı lezzet garantili tariflerle ağırlamak isterseniz Şef Şefika Günyel'in önerileri ile bayram sofralarınızı ziyafete çevirebilirsiniz.

**Stilist: Mine NARTOP Fotoğraflar: Erkin ÖN**

# Bayrama yakışır...



## PASTIRMALI SICAK HUMUS



4 kişilik

Humus için:
- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 4 diş sarmısak, 1 çay kaşığı tuz
- 3/4 su bardağı tahin
- 1 adet limonun suyu

Üzeri için: 2 çorba kaşığı tereyağı
9-10 dilim pastırma, dolmalık fıstık

HUMUS için tüm malzemeyi mutfak robotuna alıp pürüzsüz bir kıvama gelene kadar çekin. Fırına dayanıklı bir kaba, tercihen güveç kabına aktarın. Üzerine tereyağ ve kıyılmış pastırma ekleyin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pastırmalar kızarana kadar pişirip, tercihen kavrulmuş dolmalık fıstık serperek bekletmeden sıcak olarak servis yapın.



## ETLİ KITIR ÇORBA



**6 kişilik**
**300 gram kuşbaşından daha iri doğranmış kuzu eti**
**8 su bardağı su**
**2 çorba kaşığı tereyağı**
**1 tatlı kaşığı pulbiber**

**Hamuru için: 1 adet yumurta**
**2 su bardağı un**
**1 çay kaşığı tuz**
**1 çay bardağı su**

**Terbiyesi için:**
**Yarım kg yoğurt**
**1 adet yumurta**
**3 diş ezilmiş sarmısak**

KUZU eti ve 6 su bardağı suyu bir tencereye alıp et yumuşayana dek haşlayın.
Hamuru için tüm malzemeyi geniş bir kaba alıp yoğurun. Üzerine nemli bir bez örterek 15 dakika dinledirin. Dinlenen hamuru iki bezeye ayırın. Her parçayı mantı hamuru inceliğinde açıp1x1 cm'lik kareler halinde kesin.
Haşlanan eti tencereden alıp didikleyin. Suyuna 2 su bardağı daha su ilave edin. Kaynamaya başlayınca hazırladığınız hamurların yarısını didiklenmiş etle birlikte suya ilave edin.
Terbiye için tüm malzemeyi bir kaseye alıp çırpın. Tencedeki hamur yumuşayınca yemeğin suyundan 1 kepçe alıp terbiyeye ekleyin ve karıştırın. Daha sonra azar azar ve sürekli karıştırarak tencereye katın. Bir-iki taşım kaynatıp ocaktan alın. Tereyağını kızdırıp kalan hamurları kızartın. Servisten hemen önce çorbanın üzerine ekleyin. Pulbiber serperek servis yapın.

### Aşçının notu:

Çorbanın hamurunu servisten 20 dakika önce tencereye ilave edip, pişirirseniz kıvamı daha güzel olur. Çünkü çok bekleyen hamur çorbanın içinde fazla yumuşayıp şişebilir.

## ERİK SOSLU KUZU İNCİK



**4 kişilik**

- 4 adet kuzu incik
- 200 gram kuru siyah erik
- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı biber salçası
- 3 su bardağı pirinç, bir tutam safran
- Yeteri kadar su, 2 dal kekik
- Tuz, karabiber, pulbiber

TEREYAĞININ yarısını bir tencereye alıp üzerine kuzu incik, erik ve salça ekleyin. İncikleri çevirerek her taraflarını mühürleyin. Üzerine 2 su bardağı sıcak su ilave edip kapağını kapatın. Orta ateşte iyice yumuşayana dek (suyu azalırsa azar azar sıcak su ilave ederek) pişirin.
Diğer taraftan pilav için pirinci tuzlu ılık suda 15 dakika bekletip süzün. Kalan tereyağını eritip pirinci üzerine ilave edin. Sürekli karıştırarak rengi dönene dek kavurun. Üzerini geçecek kadar sıcak su, safran, tuz ve karabiber ekleyerek kısık ateşte suyunu çekene dek pişirin. Ocağı kapatıp tencerenin üzerine kağıt havlu kapatın.10 dakika demlendirdikten sonra servis tabaklarına alın. Pişen eti tencereden alıp didikleyin ve pilavın üzerine ilave edin. Tencerede kalan erikli et suyunu blenderden geçirip yemeğin üzerine gezdirerek, pulbiber ve kekikle servis yapın.

# KIYMALI VE ÜZÜMLÜ KOL BÖREĞİ



**6 kişilik**

**Hamuru için: 4 su bardağı un**
**1 adet yumurta**
**1 Türk kahvesi fincanı sıvıyağ**
**Yarım limonun suyu**
**1 çay kaşığı tuz, 1 su bardağı su**

**Arası için:**
**125 gram eritilmiş tereyağı**

**İç malzeme için: 250 gram kıyma**
**1 adet büyük boy soğan**
**1 çorba kaşığı kuşüzümü**
**1 çay kaşığı yenibahar**
**Tuz, karabiber**

UNU geniş bir kaba alıp ortasını havuz şeklinde açın. Üzerine kalan hamur malzemesini ilave edip yumuşak bir kıvam elde edene dek yoğurun. Üzerine nemli bir bez örterek yarım saat dinlenmeye bırakın.

İç malzeme için kıyılmış soğan ve kıymayı yapışmaz yüzeyli bir tavaya alıp hiç suyu kalmayana dek karıştırarak kavurun. Üzerine kalan malzemeyi ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Dinlenen hamuru 10 bezeye ayırın. Her birini yemek tabağı büyüklüğünde açın. 5 adet bezeyi aralarına eritilmiş tereyağı sürerek üst üste koyun. Kalan bezeleri de aynı şekilde hazırlayın. Üzerlerine streç film kapatıp buzdolabında 1 saat dinlendirin. Sürenin sonunda 5'li hamur gruplardan birini mutfak tezgahına alıp elinizle kenarlarından çekerek açabildiğiniz kadar ince açın. Kıymalı harcın yarısını, açtığınız hamurun bir kenarına koyup rulo şeklinde sarın. Pişirme kağıdı serilmiş bir fırın tepsisine, her iki kenarını iç kısma döndürerek yerleştirin. Kalan hamur grubunu da aynı şekilde hazırlayın. Üzerlerine kalan tereğını sürün. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında kızarana dek pişirin. Arzunuza göre dilimleyerek servis yapın.

**Aşçının notu:**

Hazırladığınız hamurun kendini bırakması ve yırtılmadan açılması için çok pürüzsüz yoğurun ve iyice dinlendirin.

## SÜTLÜ KADAYIF



6-8 kişilik
500 gram tel kadayıf
1 su bardağı eritilmiş tereyağı
1 su bardağı dövülmüş fındık

Şerbeti için: 3 su bardağı süt
4 su bardağı tozşeker

Üzeri için: Kaymak, toz antepfıstığı, dövülmüş fındık

ŞERBETİ için süt ve şekeri tencereye alıp ocağa oturtun. Orta ateşte kaynayana dek pişirip ocaktan alın ve soğumaya bırakın.
Eritilmiş tereyağının 2/3'ünü kadayıfın üzerine dökün. Elinizde didikleyerek kadayıfa yedirin. Yağlanmış krem karamel kaplarının yarısına kadar iyice bastırarak kadayıf yerleştirin. Üzerine biraz fındık koyun. Yeniden bastırarak kadayıf yerleştirin.
Kalan tereyağını üzerlerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana dek pişirin.
Fırından alıp soğuk şerbeti üzerlerine gezdirin. Tatlılar şerbeti çekip soğuyunca servis tabağına alın. Üzerlerine birer parça kaymak koyun. Fındık ve antepfıstığı ile süsleyerek servis yapın.

Kurban Bayramı için Bağdat Baharat'tan lezzetli bir tarif...

## KAVURMA

**(4-6 kişilik)**

- 1 kg kuşbaşı doğranmış et
- 100 gram kuyruk yağı
- 1 tatlı kaşığı Bağdat Kekik
- 1 tatlı kaşığı Bağdat Pul Biber
- Yarım çay kaşığı Bağdat Kimyon
- Yeteri kadar tuz

Üzeri için:

- Yarım tatlı kaşığı Bağdat Kekik

Soğan piyazı için:

- 2 adet orta boy soğan
- 1 çorba kaşığı Bağdat Pul Biber
- Yarım demet maydanoz

KUYRUK yağını küp doğrayıp tencereye alın ve orta ateşte eriyene dek karıştırın. Üzerine eti ilave edip, harlı ateşte ve sürekli karıştırarak 5 dakika pişirin. Daha sonra ocağın altını kısıp, tencerenin kapağını kapatın. İyi pişmesi ve taşmasını önlemek için ara sıra tencerenin kapağını açıp karıştırın. Et yumuşayana dek yaklaşık bir saat pişirin. Ocaktan almaya yakın tuzunu ayarlayın. Kekik, pul biber ve kimyon ilave edip bir kez karıştırın ve ocaktan alın. Servis tabağına alıp, üzerine kekik serpin. Soğan piyazı için soğanları piyazlık doğrayıp, kıyılmış maydanoz ve pul biberle harmanlayın. Kavurmanın yanında servis yapın.






İSTER KIŞ HAZIRLIĞINDA İSTER KURBAN BAYRAMI'NDA,

# PROFİLO DERİN DONDURUCULAR HEP YANINIZDA!



Eylül ayı ile birlikte, mutfaklarda hem kış hazırlıkları hem de Kurban Bayramı telaşı başlıyor. Rendelenen ya da dilimlenen domatesler, közlenip poşetlenen patlıcan ve kırmızı biberler, ayıklanıp domatesle kavrulan taze fasulyeler, mis gibi etler derin dondurucularda yerini almaya başlıyor. Profilo Dayanıklı Ev Aletleri'nin her ihtiyaca uygun büyüklükte çekmeceli dikey, sandık tipi ve yepyeni ürünü olan tezgah seviyesi derin dondurucuları kış hazırlıklarınızı kolaylaştırıyor.




## *Tezgâh Altına Özel Derin Dondurucu!*

Profilo'nun her mutfak ve ihtiyaca göre tasarlanan yatay ve dikey derin dondurucularına şimdi de tezgâh seviyesi derin dondurucu modeli eklendi. Tezgâh seviyesine uygun olarak tasarlanan Profilo'nun yeni derin dondurucusu, 3 çekmecesi ve 92 litrelik iç hacmiyle dar alanlarda kullanım kolaylığı sağlıyor. A++ enerji sınıfı ve 139 kWh enerji tüketimi ile de tasarruf sağlayarak aile bütçenize de katkıda bulunuyor. Etleri, balıkları, kışlık hazırlıkları ilk günkü tazeliğiyle dondurulmuş şekilde saklıyor.

## *Kolay Kullanımlı Çekmeceli Dikey Derin Dondurucu!*

Profilo'nun dikey derin dondurucuları mutfaklarda buzdolabı ile yan yana rahatlıkla kullanılabiliyor. Bu sayede dar alanlar için de ideal bir kullanım sunuyor. Çekmeceli dikey derin dondurucular şok dondurma özelliği ile hazırlanan sebzeleri şoklayarak vitaminlerinin kaybolmamasını sağlıyor.






## *Her Evin İhtiyacı Sandık Tipi Derin Dondurucu!*

Geniş aileler ve geniş mutfağa sahip olanlar için ideal kullanım sağlayan sandık tipi derin dondurucular farklı ebatlarıyla her ihtiyacınıza cevap veriyor. Herhangi bir elektrik kesintisinde 50 saate kadar koruma sağlayan ürün, tam olarak dolu olmadığında yarım yük tuşu sayesinde de elektrik tasarrufu sağlıyor.



Kış hazırlığı yaparken derin dondurucuya konulacak ürünleri doğru bir şekilde hazırlamak ve paketlemek büyük bir özen ister. Profilo'nun sizler için hazırladığı en verimli derin dondurucu saklama çözümlerini uygulayın, bu kış mutfakta harikalar yaratın.

# Sebzeleri Kışa Hazırlarken...

- ✔ *Yemeklere lezzet katan domatesleri derin dondurucuya koymadan önce rendeleyin ya da kalın dilimler halinde doğrayıp poşetleyin.*
- ✔ *Patlıcan ve kırmızı biberleri közleyip poşetleyin.*
- ✔ *Pırasa, soğan, yeşil biber, dolmalık biberi yıkayıp ayıklayın ve kuruladıktan sonra haşlamadan poşetlere koyup dondurun.*
- ✔ *Taze fasulyeyi ayıklayın. Domatesle kavurup saklayın.*
- ✔ *Bamyayı güzelce yıkayıp kuruttuktan sonra saplarını ayıklayın. 1 kg bamya üzerinde 1 büyük limonun suyunu gezdirin ve içine hiç kaşık sokmadan kabı sallayarak karıştırdıktan sonra poşetleyin.*
- ✔ *Nohut ve fasulyeyi haşlayın, porsiyonlara bölüp poşetleyip saklayın.*
- ✔ *Barbunya, bezelye, kuru fasulye ve börülceleri 15-20 dakika düdüklü tencerede haşlayın. Soğuduktan sonra süzüp buzdolabı poşetlerine koyun.*

## Ürünlerin Saklama Süreleri

Balık, sucuk, hazır yemek ve hamur işleri: **6 aya kadar**
Peynir, kümes hayvanlarının eti ve diğer etler: **8 aya kadar**
Sebze ve meyveler: **12 aya kadar**





# 3 KUŞAK aynı masa etrafında...

Geleneklerine son derece bağlı olan, geçmişle gelecek arasında lezzetli bir köprü kuran, "Büyükada Yemekleri" ve "İstanbul Sofraları" kitaplarının yazarı Selin Kutucular, bayramın gelişiyle birlikte annesi Zübeyde Terzioğlu ve anneannesi diğer adıyla Minianne, Nermin Bilgütay'dan aldığı bayramlık tatlı tariflerini hazırlayıp, üç kuşağı keyifli ve lezzetli bir masa etrafında toplamayı başarıyor.

Stilist: Selma ŞEN Fotoğraflar: Erkin ÖN

## SULU MUHALLEBİ

4-6 kişilik

- 7 su bardağı süt
- İki buçuk su bardağı tozşeker
- 1 su bardağı su
- 1 su bardağı buğday nişastası
- 1 adet vanilya çubuğu

- Şerbeti için: 5 su bardağı oda sıcaklığında su
- 3 su bardağı tozşeker
- Yarım kg çiğ badem

- Servis için: 1 su bardağı yaban mersini
- 1 su bardağı böğürtlen
- 4-6 top böğürtlenli dondurma
- 4-6 küp buz

1 ŞERBETİ için bir gece önceden su ve tozşekeri bir kaba alıp, ara sıra karıştırarak tozşekeri eritin. Ortadan ikiye ayrılmış bademleri ilave edin ve yarım gün bu şekilde dinlendirip bademlerin sütünün şerbete çıkmasını sağlayın.

2 Muhallebi için süt ve tozşekeri tencereye alıp, ocağa oturtun ve karıştırarak pişirmeye başlayın. Ayrı bir yerde su ve buğday nişastasını karıştırın. Vanilya içi ile birlikte tencereye ilave edip koyulaşana dek karıştırarak pişirin. Büyük boy dikdörtgen bir kabı su ile ıslatıp fazlasını dökün. Muhallebiyi bu kaba, 5-6 cm kalınlığında döküp üzerini düzeltin ve bir gece buzdolabında dinlendirin. Ertesi gün muhallebiyi küçük kareler halinde kesin.

3 Servis için muhallebiyi ve bademleri ile birlikte şerbeti servis bardaklarının yarısına kadar doldurun. Üzerine yaban mersini, böğürtlen, dondurma ve buz ilave edip servis yapın.



## REVANİ

**6-8 kişilik**

- **15 adet yumurta**
- **15 çorba kaşığı irmik**

**Şerbeti için:**

- **4 su bardağı tozşeker**
- **3 su bardağı su**
- **1 çorba kaşığı limon suyu**

**Süslemek için:**

- **Kaymak ve file antepfıstığı**

1 ŞERBETİ için tozşeker ve suyu tencereye alıp, tozşeker eriyene dek kaynatın. Limon suyu ilave edip 3 dakika daha kaynatın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

2 Yumurtaların akını ve sarısını ayırıp, ayrı kaplara alın. Sarılarını mikser yardımıyla çırpın. Daha sonra aklarını iyice katılaşana dek mikser yardımıyla çırpın. Üzerine kaşık yardımıyla azar azar irmik ilave edip çırpma işlemini bırakın.

3 Tahta kaşık yardımıyla yumurta sarısını dikkatlice ilave edin. Karışımı fırına dayanıklı büyük boy dikdörtgen ve cam bir kaba dökün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında kontrol ederek pişirin. Fırından alıp, sıcak tatlının üzerine soğuk şerbeti gezdirin. Tatlı şerbetini çekince dilimleyip kaymak ve file antepfıstığı ile servis yapın.



Zübeyde Terzioğlu'nun bayram klasiği olarak masasından eksik etmediği nar gibi kızarmış revanisi, büyük-küçük tüm konukların damağında yıllardır iz bırakıyor.



# HURMALI KURU MEYVE TOPLARI

8-10 kişilik

- 7 adet hurma
- 9 adet kuru kayısı
- 7 adet kuru incir
- 150 gram kuru erik
- 150 gram kuru üzüm
- 300 gram kabukları temizlenmiş ceviz
- 300 gram iç fındık
- 150 gram kavrulmuş badem
- 1 su bardağı toz hindistancevizi
- Yarım su bardağı toz antepfıstığı

HURMA, kayısı, incir, erik ve kuru üzümü olabildiğince ince kıyıp, rondodan geçirin. Daha sonra ceviz, fındık ve bademi de rondodan geçirin ve bir kaba alın. Üzerine hurmalı karışımı ilave edip, 15 dakika iyice yoğurun. Mümkünse blenderden geçirip hamur haline getirin. Karışımdan bezeler koparıp elinizde yuvarlayın. Yarısını hindistancevizine, kalanını toz antepfıstığına bulayıp servis yapın.



## LİMON SORBE

**6-8 kişilik**

- **1 adet limon**
- **Bir buçuk su bardağı su**
- **1 su bardağı+2 çorba kaşığı tozşeker**
- **Yarım su bardağı kıyılmış nane**
- **Yarım su bardağı limon suyu**

LİMONUN kabuğunu uzun şeritler halinde rendeleyin ve tencereye alın. Üzerine su ve tozşeker ilave edip ocağa oturtun. Kaynayana dek karıştırarak pişirin. Nane ilave edip ocaktan alın ve kapağı açık olarak aromaların birbirine geçmesi için 40 dakika dinlendirin. Tel süzgeçten geçirip limon suyu ekleyin. Soğuyana dek buzdolabında dinlendirin. Bu aşamada damak tadınıza göre biraz daha tozşeker ilave edebilirsiniz. Şayet tozşeker ilave ettiyseniz eriyene dek karıştırın. Daha sonra derin dondurucuya alıp, ara sıra karıştırarak donana dek dinlendirin. Sorbeyi kaselere yerleştirin ve servis yapın.

### Öneriler...

→ Sorbenizi limon kabuklarının içinde de servis edebilirsiniz . Bunun için limon suyu için sıktığınız limon kabuklarının (kalın kabuklu olanları tercih edin) içlerini boşaltıp, düzgün oturmaları için altlarından hafifçe kesin ve tepsiye dizin. Derin dondurucuda 2 saat dinlendirip, dolaptan alın. İçlerine sorbe yerleştirip dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.

→ Sorbeyi limon kabuğu yerine portakal kabuğu ile de servis edebilirsiniz.

# ŞEKERPARE

**6-8 kişilik**

- **2 adet yumurta**
- **125 gram oda sıcaklığında tereyağı**
- **Yarım su bardağı pudraşekeri**
- **İki buçuk çorba kaşığı irmik (en incesinden)**
- **İki buçuk su bardağı un**
- **1 paket kabartma tozu** ● **1 paket vanilya**

- **Şerbeti için: 3 su bardağı tozşeker**
- **3 su bardağı su** ● **1 çay kaşığı limon suyu**
- **Üzeri için: 1-2 su bardağı çiğ badem**

ŞERBETİ için tozşeker ve suyu, tozşeker eriyene dek kaynatın. Limon suyu ilave edip 2 dakika daha kaynattıktan sonra ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Hamur için 1 adet yumurtanın akını ve sarısını ayırın. Sarısını üzerine sürmek için kenara ayırıp kalan tüm malzemeyi birlikte yoğurun ve 30 dakika dinlendirin. Hamurdan irice erik büyüklüğünde bezeler koparıp yuvarlak şekil verin. Her birinin üzerine yumurta sarısı sürüp, 1'er adet çiğ badem yerleştirin. Fırın tepsisine yerleştirip önceden ısıtılmış 175 derece fırında kontrol ederek pişirin. Fırından alıp sıcak tatlının üzerine soğuk şerbeti gezdirin. Tatlı, şerbetini çekince servis yapın.

Minianne
Nermin Bilgütay'ın
her arife günü tepsi tepsi hazırladığı şekerpareler, ailenin bayram klasiklerinden... Selin Kutucular, minianneden aldığı tarifle bu geleneği devam ettiriyor.


Pelin Bozkurt Bilgiç

Bayram konuklarını bir yandan çeşit çeşit ikramlarla ağırlamak isterken, diğer taraftan sağlıklı olmasına da özen gösteriyorsanız Pelin Bozkurt Bilgiç'in, glutensiz ve şekersiz olarak geliştirdiği hem çok lezzetli hem de sağlıklı tarifleri deneyebilirsiniz.

**Stilist: Selma ŞEN Fotoğraflar: Erkin ÖN**

# BAYRAMLIK İKRAMLAR



## MEYVELİ BİSCOTTİ

**4-6 kişilik**

- 1 tatlı kaşığı karbonat
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 2 adet yumurtanın akı
- 50 gram taze yaban mersini
- 30 gram böğürtlen
- 150 gram badem unu
- 50 gram fındık ezmesi
- 2 çorba kaşığı file fıstık
- 4 çorba kaşığı bal
- 2 çorba kaşığı hurma şurubu
- 2 çorba kaşığı toz hindistancevizi
- 1 çorba kaşığı hindistancevizi yağı
- Yarım çay kaşığı kaya tuzu

KARBONAT ile limon suyunu karıştırıp köpürtün ve kenara alın. Ayrı bir yerde yumurta aklarını çatal yardımıyla çırpıp kabartın ve kenara alın. Daha sonra yaban mersini ve böğürtlen dışındaki tüm malzemeyi derin bir kaba alıp karıştırın. Meyveleri ilave edip, çok ezmeden uzun silindir şekli verin. Pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine yerleştirip, önceden ısıtılmış 160 derece fırında 25 dakika pişirin. Fırından alıp, soğumaya bırakın. Soğuyunca keskin bir bıçakla, bir parmak kalınlığında dilimleyip tekrar fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 20 dakika pişirin. Sürenin sonunda fırının kapağını açmadan, içinde 1 saat soğumaya bırakın.

Tabak ve aksesuarlar: **Mara Gülerşen Atölye** - www.maragulersen.com

## VİŞNE PELTESİ

4-6 kişilik

- Yarım su bardağı vişne
- 2 su bardağı su
- 4 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 4 çorba kaşığı bal
- 2 çorba kaşığı agave şurubu

- Servis için: 1 tatlı kaşığı bal
- 1 çay bardağı toz hindistancevizi

VİŞNE ve 1 su bardağı suyu tencereye alıp, rengi kırmızı olana dek bir taşım kaynatın. Ayrı bir yerde nişastayı 1 su bardağı suda eritip tencereye yavaş yavaş ve karıştırarak ilave edin. Limon kabuğu, limon suyu, bal ve agave şurubu ekleyip topaklanmaması için hızlıca karıştırın. Kıvam alınca ocaktan alıp, küçük boy bardaklara pay edin ve ılınmaya bırakın. Daha sonra buzdolabına yerleştirip soğuyana dek dinlendirin. Bardakların kenarlarına hafif bal sürüp, hindistancevizi veya çikolata parçacıklarına batırın. Soğuk olarak servis yapın.

**Öneri...**
Taze vişne bulamazsanız dondurulmuş vişne de kullanabilirsiniz.

## ANANASLI PARFE

6-8 kişilik

Tabanı için:
- 1 su bardağı badem unu
- 3 çorba kaşığı hindistancevizi tozu
- 1 çorba kaşığı tarçın
- 1 çorba kaşığı chia tohumu
- 4 adet hurma
- 10 adet un haline getirilmiş ceviz
- 2 çorba kaşığı bal
- 2 çorba kaşığı erimiş hindistancevizi yağı

Muzlu ananaslı krema için:
- 2 adet ezilmiş muz
- 3 dilim küp doğranmış ananas
- 1 kutu hindistancevizi kreması
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 adet limonun suyu
- 3 çorba kaşığı bal
- 3 çorba kaşığı hurma şurubu
- 2 çorba kaşığı erimiş kakao yağı

Ananaslı kat için:
- 3 adet yumurta sarısı
- 2 çorba kaşığı bal
- 2 adet limonun suyu
- Yarım kutu süt kreması
- 1 adet bütün ananas
- 1 su bardağı frambuaz

1 TABANI için tüm malzemeyi derin bir kapta karıştırın. Orta boy kelepçeli kek kalıbına bastırarak yerleştirin. Derin dondurucuya alıp dinlendirin.

2 Muzlu ananaslı krema için muz ve ananas dışında kalan tüm malzemeyi mikser yardımıyla çırpın. Muz ve ananas ilave edip, spatula yardımıyla karıştırın.

3 Tabanı derin dondurucudan çıkarıp üzerine muzlu ananaslı kremayı döküp yeniden derin dondurucuya yerleştirin ve donana dek bekletin.

4 Ananaslı kat için yumurta sarılarını benmari usulü ve çırparak pişirin. Üzerine bal, limon suyu ve oda sıcaklığındaki kremayı ilave edip bir süre daha karıştırın.

5 Parfeyi derin dondurucudan çıkarıp, üzerine yumurtalı karışımı dökün ve spatula yardımıyla her tarafına yayın. Ananasın kabuklarını temizleyip, ince halka şeklinde dilimleyin. Parfenin üzerine yerleştirip, frambuaz serpiştirin ve servis yapana dek derin dondurucuda dinlendirin. Servis yapacağınız zaman kalıptan çıkarıp, üzerindeki frambuazları alın. Dilimleyip servis yapın.

# MEYVELİ KEK BURGER

**4-6 kişilik**
**Kek burger için:**
- **Yarım su bardağı badem unu**
- **Yarım su bardağı kinoa unu**
- **Yarım su bardağı keçiboynuzu unu veya tozu**
- **2 çorba kaşığı ham kakao**
- **1 paket kabartma tozu**
- **1 çorba kaşığı pekmez**
- **1 çorba kaşığı chia tohumu**
- **1 adet ezilmiş muz**
- **3 adet doğranmış hurma**
- **Yarım su bardağı ayran**
- **3 çorba kaşığı zeytinyağı**
- **20 gram eritilmiş tereyağı**
- **2 adet çırpılmış yumurta akı**

- **Meyveli krema için: 150 gram kaju**
- **3 çorba kaşığı bal** • **1 adet ezilmiş muz**
- **50 gram taze meyve**

KEK burger için oda sıcaklığındaki tüm malzemeyi bir araya getirip iyice çırpın ve kek kıvamına getirin. Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin. Hamurdan dondurma kaşığı ile alıp, pişirme kağıdı üzerine koyduğunuz çember kalıplara dökün. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 20 dakika pişirin. Meyveli krema için kaju fıstığını bir gece suda dinlendirip yumuşatın. Suyunu süzüp, bal ve muzla birlikte rondodan geçirerek püre yapın. Dilediğiniz bir mevsim meyvesini (suyunu salmayacak cinsten) içine katıp karıştırın. Dondurma kaşığı ile alıp, kek burgerlerin üzerlerine yerleştirin.



**Öneri...**
Kek burgerlerinizi derin dondurucuda saklayabilirsiniz.

# DAMLA SAKIZLI KAYISILI KURABİYE

6-8 kişilik

- **3 parça dövülmüş damla sakızı**
- **20 gram tereyağı**
- **10 gram hindistancevizi yağı**
- **1 çorba kaşığı hindistancevizi şekeri**
- **1 adet yumurtanın akı**
- **Yarım su bardağı pirinç unu**
- **1 su bardağı pirinç kepeği**
- **1 tatlı kaşığı toz tarçın**
- **Bir tutam rendelenmiş muskat**
- **6 adet kuru kayısı**
- **6 adet gün kurusu kayısı**

KAYISILAR dışında kalan tüm malzemeyi derin bir kaba alıp iyice yoğurun. Hamuru iki parçaya bölüp, bir parçasına kıyılmış kuru kayısı, diğer hamura kıyılmış gün kurusu kayısı ilave edip, yumuşak hareketlerle yoğurun. Hamurdan cevizden irice parçalar koparıp, elinizde şekil verin veya elinizde varsa yarım ay şeklindeki kalıplara yerleştirin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 25 dakika pişirin.

**Öneri...** Bu kurabiyeyi pirinç unu yerine son zamanlarda market raflarında daha sık ve çeşitlenmiş olarak karşılaştığımız glutensiz unlarla da hazırlayabilirsiniz.



# ASİL OKULLARI

## ANASINIFI - İLKOKUL - ORTAOKUL

**Butik Okul Konseptiyle Şehrin Merkezinde**
**Merter'den Sonra Bahçelievler'de!**



EĞİTİMCİNİN EĞİTİMİ



EĞİTİMDE BUTİK YAKLAŞIM



DEĞERLER EĞİTİMİ



ULUSAL VE ULUSLARARASI PROJELER



İSPATLANMIŞ **TEOG** BAŞARISI

*Asil Bir Nesil için...*




AVRUPA BİRLİĞİ VE ULUSAL AJANS KAPSAMINDA AKREDİTE OLDUĞUMUZ KURUMLAR VE PROJELER

*European Union Social Responsibility Projects* *Turkish National Agency*






444 61 70
www.asilokullari.com





Yazı: Selenay Kübra KOÇER
selenay. kocer@sofra.com.tr

## ANNEANNEMİN UNUTULMAZ TARİFİ:

# Dilek helvası

Çocukluğumuzdan beri en özel yemeklerimizi hep anneannelerin ellerinden yeriz. Evde annelerimizin pişirdiğinin aksine, belki de torunlarını daha seyrek görmenin heyecanıyla uzun ve dolu sofralar hazırlarlar. O sofralar unutulmaz lezzetlerle doludur… Çeşit çeşit börekler, poğaçalar, kekler, kurabiyeler, yöresel lezzetler… Çocukken adını bile söyleyemeyip her bayram sevgiyle yediğimiz tatların başında anneanne yemekleri gelir…

Benim için de anneannemin yemekleri hep büyük gizem taşımıştır. Çünkü her biri o kadar zahmetli gözüküyor ki hiç yorulmadan bu kadar şeyi nasıl yapıyor diye merak etmişimdir. Yaptığı her şeyin birden çok püf noktası, inceliği var. Bu yüzden ben de onun bu özel tariflerini sizlerle paylaşmak istedim. Bunu anneanneme teklif ettiğimdeyse çok heyecanlandı ve tabii ki panikledi. Hiç tanımadığı kişilere tariflerini verecek olmak onun için büyük sorumluluk. Tüm inceliklerini en güzel şekilde anlatmak istedi. Çekim günü ona gittiğimde de heyecanı yüzünden okunuyordu. Ne giyeceğini dahi seçmek için beni beklemiş, kıyafetlerini yatağın üzerine dizmişti. Anneannem rahat yapabilsin diye malzemeleri salona taşıdık, oturarak yaparsa hem daha güzel anlatacak hem de yorulmayacaktı.

Bu ay size vereceğim tarif yani "Dilek helvası" anneannemin her bayramda, onu her ziyarete gidişimizde yaptığı, oldukça zahmetli ve lezzetli bir helvadır… Ona hikayesini ve nasıl öğrendiğini sorduğumda bana İnebolu'lu bir komşusundan öğrendiğini söyledi. O zamandan beri sık sık yapıyor. Helvayı yaparken dilek tutarlarmış. Adı da buradan geliyor. Anneannem her aşamasını detaylı bir şekilde anlatıyor bana… Yalnız helvanın içindeki tereyağı miktarını görünce gözlerim de faltaşı oluyor tabi!... Anneannem bu helvayı hep margarinle yaparmış, tereyağı ile yapalım diyince de onun gözleri faltaşı oldu... Ama yine de ikna ettim. Madem bu kadar yağ koyacağız, o zaman tereyağı olsun dedim. Eski topraklar kalori hesabı falan yapmıyor tabi...

Ne kadar yağ o kadar tat felsefesiyle pişiriyorlar her zaman.



1 Tereyağını tencereye alıp, kısık ateşte yakmadan eritin.



2 Tamamen eriyen tereyağına elenmiş unu ilave edin.



3 Unu 25-30 dakika çiğ kokusu çıkıp rengi değişene kadar kavurun.

## DİLEK HELVASI YAPIMI:

*Helvanın malzemeleri şöyle 650 gram tereyağı, 400 gram pudraşekeri ve 9 su bardağı un. Gelelim helvayı nasıl yaptığımıza; bu helvanın birden çok püf noktası var. Anneannem en güzeli alüminyum tencerede olur diyor… İçimden alüminyum tencere de pek kalmadı dedim ama onda var tabi ki… İkinci ve en önemli püf noktası ise yağı erittikten sonra kavurma kısmı… Biz birlikte kavurduk. O yorulunca ben devraldım, ben yorulunca o. Yarım saat kadar kavurduk. Kavururken anneannemden tam puan aldım, torunuyum diye değilmiş, sahiden beceriyormuşum/. Böylelikle bir 30 dakika kadar kavurduk helvayı… Başında oturup sohbetler ede ede…*

*Tabii ben artık pes etme noktasındayım, ne zaman bitecek diye ter döküyorum. Anneannem oradan hemen müdahale ediyor. Helvayı kavurma işlemini bitirmek için tüm yağını salmasını bekleyecekmişiz. Burada ise çok enteresan bir kontrol mekanizması geliştirmiş anneannem; kaşığı kulağına götürüyor, kaşıkta kalan helvadan "çıt-çıt" sesi çıkarsa evet doğru noktadasın sinyali demekmiş… Yani içindeki yağ tamamen salınıp, helva kıvamına gelmeye başlıyor… Bu kıvama geldikten sonra ise ocaktan alıp içine pudraşekerini ekliyoruz. En önemli püf noktası ise burada. Hiç durmadan, helva donmadan hızlıca pudraşekerini yedirmek gerek. Bunun için de iyice karıştırıyoruz. 3-4 dakika kadar karıştırdıktan sonra ise kapağını kapatıp 7-8 dakika kadar içine işlemesini bekliyoruz. Ardından sıra geliyor dinlenen helvaya şekil vermeye… Burası da epey maharet isteyen bir bölüm… Helva hala çok sıcak olduğu için kağıt peçetelerden yardım alarak basıyoruz şeklini. Bir kaşıkla helvayı alıp avuç içine koyduğunuz peçetenin üzerine bastırıyoruz. 30 saniye kadar bekleyip sonrasında kaşığı kaldırmak yerine aşağı doğru bastırarak çekiyoruz. Yağından ötürü kaşıktan kayarak çıkması gerek. Püf noktası burası… Henüz çok yumuşak olduğundan pudraşekeri serpilmiş tepsiye alıp aynı işlemi koca bir tencereye uyguluyoruz. İlk anından son aşamasına kadar zahmetli olan bu helva hakkını lezzetiyle fazlaca ödüyor. Kalabalık sofraların, aile neşesinin en özel şahidi olan yemekler hem çocukluğumuza, hem de en mutlu anlarımıza götürür bizi… "Dilek helvası" da bu tariflerin başında gelir benim için… Beğenmeniz dileğiyle… Sevgili anneannem Zekiye Çelik'e teşekkür ederim.*

*Selenay Kübra KOÇER*

Fotoğraf: Erkin ÖN



**4** Unun kıvamını kontrol edin. Topaklanmamasına özen gösterin.



**5** Un kıvamını alınca pudraşekerini ekleyip beklemeden karıştırın.



**6** Avuç içinize kağıt peçete yerleştirerek helvayı kaşıkla çekin.


Ayşe Ünal

Mantının nohutlusunu, yaprak sarmanın pişirilmeden servis edilenini hazırlayıp üzerine de sütlü Türk kahvesi ikram eden Ayşe Ünal, en sevdiğimiz tatları geleneksel etkilerle yorumluyor.

Stilist: Selma ŞEN Fotoğraflar: Erkin ÖN




# Farklı tatlar bu mutfaktan çıkar

## Sütlü Türk kahvesi (4 kişilik)

- 4 çay bardağı süt
- 4 çay kaşığı Türk kahvesi
- 4 adet kesmeşeker

SÜT, Türk kahvesi ve kesmeşekeri tencereye alın. Kaynayana dek sürekli karıştırarak pişirin. Ocaktan alıp, çay bardaklarına pay edin ve sıcak olarak arzunuza göre lokumla birlikte servis yapın.



## NOHUTLU MANTI



6-8 kişilik

Hamuru için: Dört buçuk su bardağı un
1 su bardağı süt, yarım su bardağı su
1 adet yumurta, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz

İç malzeme için: 4 su bardağı haşlanmış nohut
1 çay kaşığı karabiber, 1 çorba kaşığı kuru nane, tuz

Üzeri için: 2 su bardağı sıcak tavuk suyu
3 su bardağı sıcak su

Servis için: 2-3 diş sarmısak
3 su bardağı yoğurt
2-3 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber

1 İÇ malzeme için nohudu havanda ezip, karabiber, nane ve tuzla iyice karıştırın. Daha sonra kenara alın.

2 Hamur için un, süt, su, yumurta ve tuzu yoğurup kulak memesinden biraz daha sert olacak şekilde bir hamur elde edin. Dört bezeye ayırıp, oklava veya merdane yardımıyla orta kalınlıkta açın. Üç parmak genişliğinde şeritler halinde kesin. Daha sonra kare olacak şekilde kesip, ortalarına harcı pay edin ve her parçanın dört köşesini ortada birleştirin.

3 Büyük boy yuvarlak fırın tepsisini zeytinyağı ile yağlayıp mantıları tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana dek pişirin. Üzerine kaynamış tavuk suyu ve suyu gezdirip yeniden fırına verin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 5 dakika pişirin. Daha sonra servis tabağına alın.

4 Servis için ezilmiş sarmısağı yoğurtla karıştırın. Ayrı bir yerde eritilmiş tereyağına toz kırmızıbiber ilave edip bir iki karıştırın ve ocaktan alın. Yoğurdu mantının üzerine yerleştirip, tereyağı gezdirin ve servis yapın.



## Öneri...

Bu mantı yöresel olarak Eskişehir civarında sıkça yapılır. Arzuya göre mantınızı patatesli veya yeşil mercimekli olarak da yapabilirsiniz.







## ETLİ KIZARTMA



**4 kişilik**

**Yarım kg jülyen doğranmış biftek**
**6 çorba kaşığı zeytinyağı**
**1 çorba kaşığı kuru kekik**
**1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber**
**2 adet patlıcan**
**5 adet küçük boy patates**
**Yarım kg çarliston biber**
**Yeteri kadar tuz**

BİFTEĞİ 2 çorba kaşığı zeytinyağı, kekik ve toz kırmızıbiber ile iyice harmanlayıp 30 dakika buzdolabının alt rafında dinlendirin. Daha sonra yapışmaz yüzeyli bir tavaya alıp soteleyin. Diğer taraftan kabuklu şekilde dörde bölünmüş patlıcanı, elma dilimi doğranmış patatesi ve ikiye kesilmiş biberleri geniş bir kaba alın. Üzerine kalan 4 çorba kaşığı zeytinyağını ve tuzu ilave edip harmanlayın. Fırın tepsisine alıp önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana dek pişirin. Servis tabağının ortasına eti, kenarlarına da sebzeleri yerleştirip sıcak olarak servis yapın.

## KOZA PATATES



**6-8 kişilik**

**1 kg patates**
**1 çay kaşığı karabiber**
**Yarım demet kıyılmış dereotu**
**Yeteri kadar tuz**

**İç malzeme için: 3 adet marul yaprağı**
**4 dal taze soğan**
**1 adet havuç**
**10 dal maydanoz**
**Yarım limonun suyu**
**3 çorba kaşığı zeytinyağı**
**1 adet kırmızı biber**
**Yeteri kadar tuz**

İÇ malzeme için kıyılmış marul, soğan, rendelenmiş havuç, kıyılmış maydanoz, limon suyu, zeytinyağı, kıyılmış kırmızı biber ve tuzu harmanlayıp kenara alın. Patatesleri kabuklu şekilde tuzlu suda haşlayın. Kabuklarını temizleyip, karabiber, kıyılmış dereotu ve tuz ilave edip yoğurun. Patatesten elma büyüklüğünde bezeler koparıp, başparmağınız ile içini oyun. İç malzemeden koyup kapattıktan sonra ılık olarak servis yapın.



## ÇİĞ YAPRAK SARMA



4 kişilik
500 gram asma yaprağı
2 adet soğan
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet kesmeşeker
2 su bardağı pirinç
2 çorba kaşığı kuşüzümü
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı karabiber, tuz
İki buçuk su bardağı su

ASMA yapraklarını kaynar tuzlu suda 2-3 dakika haşlayın. Suyunu süzüp kenara alın. İç malzeme için kıyılmış soğanı zeytinyağında soteleyin. Kesmeşeker ekleyip karıştırın. Yıkanıp suyu süzülmüş pirinç, kuşüzümü, dolmalık fıstık, nane, karabiber, tuz ve su ilave edip, suyunu çekene dek pişirin. Ocaktan alıp, ılınmaya bırakın. Yaprakları düz bir zemin üzerine yayın. Ortalarına harcı pay edip, sigara böreği gibi sarın. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.

## KURUYEMİŞLİ MAYALI TATLI



**4-6 kişilik**

**1 adet yumurta**
**Yarım çay bardağı tozşeker**
**1 su bardağı süt, 1 paket vanilya**
**1 paket instant maya**
**1 su bardağı + 5 çorba kaşığı un**
**3 çorba kaşığı iri kıyılmış badem**
**2 çorba kaşığı kuru üzüm**
**2 çorba kaşığı kuru dut**

**Kızartmak için: Sıvıyağ**

**Üzeri için: 2 çorba kaşığı bal**
**1 tatlı kaşığı hindistancevizi**

YUMURTA ve tozşekeri çırpıp, üzerine süt, vanilya ve mayayı ilave edin. Un ekleyip karıştırın. Badem, sıcak sudan geçirilmiş üzüm ve dut ilave edip karıştırın. Üzerine nemli bir bez örtüp oda sıcaklığında 15-20 dakika mayalanmaya bırakın. Mayalanan hamurdan kaşık yardımıyla parçalar alıp, kızgın sıvıyağda kızartın. Kağıt havlu üzerine çıkarıp fazla yağını süzün. Tatlıları servis tabağına alın. Üzerlerine bal gezdirip hindistancevizi serperek servis yapın.




Seğmen

# İçi doldurulur, sofrada başköşeye kurulur...



Dilşat Yaşar
dilsat@lokmalokma.com
www.lokmalokma.com



Mevsimine göre yazın taze sebze-meyveden, kışın kurutulmuşlarından, yaygın olarak yapraklardan, kimi zaman tavuk, hindi, balık, kaburga gibi etlerden hazırlanan dolmalara farklı yorumlar getiren Dilşat Yaşar'ın tarifleri damaklarda iz bırakacak kadar iddialı.

Stilist: **Selma ŞEN**
Fotoğraflar: **Erkin ÖN**

## PEYNİRLİ KIYMALI PATLICAN DOLMASI



6 kişilik

- 6 adet küçük boy patlıcan
- 300 gram kıyma
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet ince doğranmış soğan
- 1 adet ince doğranmış acı kırmızı biber
- 2 diş ince doğranmış sarmısak
- 1 adet yumurta
- 1 Türk kahvesi fincanı ekmek kırıntısı veya galeta unu
- Yarım demet kıyılmış maydanoz
- 15 yaprak kıyılmış taze fesleğen veya 1 çay kaşığı kuru fesleğen
- 2 adet domates
- 1 çay bardağı rendelenmiş dil peyniri
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

PATLICANLARI yıkayıp kurulayın ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45 dakika pişirin. Daha sonra soğumaya bırakın. Patlıcanların ortalarına bıçakla dikine çizikler atıp, içlerini çıkarın ve kenara alın. Ayrı bir yerde kıyma, 3 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiberi tavaya alıp 15 dakika karıştırarak kavurun. Soğan, biber ve sarmısak ekleyip 5 dakika kavurun. Ocaktan alıp patlıcan içlerini, ekmek kırıntısını, yumurtayı, maydanozu, fesleğeni, tuz ve karabiberi ilave edip karıştırın. Patlıcanları 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile yağlanmış fırın tepsisine dizin. İçlerine harcı pay edip, üzerlerine dilimlenmiş domates yerleştirin ve peynir serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

## KİNOALI SOĞAN DOLMASI



**6 kişilik**

**6 adet soğan**
**1 su bardağı kinoa**
**15 gram kurutulmuş porçini mantarı**
**2 su bardağı sıcak su**
**20 gram dolmalık fıstık**
**3 çorba kaşığı zeytinyağı**
**10 adet taze adaçayı yaprağı**
**2 diş ince doğranmış sarmısak**
**2 adet küp doğranmış kırmızı biber**
**1 adet ince doğranmış acı kırmızıbiber**
**Yarım çay kaşığı karabiber**
**1 çay kaşığı tuz**

1 SOĞANLARIN üzerindeki iki veya üç kat kabuğu temizleyin. Orta boy bir tencerenin yarısını geçecek kadar su koyup kaynatın. Soğanları içine atıp beş dakika haşlayın. Altını kapatıp soğumaya bırakın. Suyunu süzüp, soğanları elinize alın ve yavaşça orta yerinden basarak içindeki katmanları çıkarın. Çıkardığınız içleri ince olacak şekilde doğrayıp kenara alın.

2 Bir kaseye porçini mantarını alıp, üzerine yarım su bardağı sıcak su ilave edin ve 15-20 dakika dinlendirin. Mantarları sudan alıp doğrayın. Suyunu dökmeyin ve daha sonra kullanmak için kenara alın.

3 Genişçe bir tavada dolmalık fıstığı karıştırarak kavurun. Daha sonra başka bir kaba aktarın. Aynı tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağı ile adaçayı yapraklarını koyun ve hafifçe kavurun. Daha sonra yaprakları bir tabağa alın. Aynı tavaya soğan, sarmısak ve biberleri alıp hepsini birlikte 5 dakika karıştırarak pişirin. Yıkayıp süzdüğünüz kinoayı ilave edip 5 dakika daha karıştırarak pişirin. 1 su bardağı sıcak suyu, süzdüğünüz porçini suyunu, mantarı, dolmalık fıstığı, adaçayı yapraklarını, tuz ve karabiberi ekleyin. Kinoa suyunu çekene dek 20 dakika kadar pişirin. Altını kapatıp soğumaya bırakın.

4 Soğanların içlerini harçla doldurun. Yarım su bardağı sıcak su ile kalan 1 çorba kaşığı zeytinyağını karıştırarak tencerenin üzerine gezdirin. Ocağın altını açıp kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca altını kısıp 20 dakika pişirin. Sıcak veya soğuk olarak servis yapın.

# ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA DOLMASI



**4 kişilik**

**20 adet sardalya**
**20 adet salamura asma yaprağı**
**1 Türk kahvesi fincanı dolmalık fıstık**
**1 çay bardağı kuşüzümü**
**2 adet dilimlenmiş limon**
**5 dal taze biberiye**
**4 dilim bayat ekmek kırıntısı**
**15 adet kapari**
**50 gram çekirdekleri çıkarılmış yeşil ve siyah zeytin karışımı**
**Yarım limonun suyu**
**3 diş sarmısak**
**2 çorba kaşığı zeytinyağı**
**Yarım çay kaşığı karabiber**
**Yarım çay kaşığı tuz**

1 SARDALYALARIN kafalarını koparmadan kılçıklarını temizleyin. Asma yapraklarını ılık suda birkaç saat dinlendirip tuzunu alın. Suyunu süzüp saplarını temizleyin ve kağıt havlu üzerinde kurutun. Dolmalık fıstığı yapışmaz yüzeyli bir tavada yağsız olarak kavurun. Kuşüzümünü ılık suda 2-3 dakika dinlendirip suyunu süzün ve kenara alın.

2 Pişirme kağıdı ile kaplanmış orta boy bir fırın tepsisinin üzerine halka doğranmış limon dilimlerini dizin. Aralarına 4 adet biberiye dalını yerleştirin.

3 Bayat ekmek kırıntısı, kapari, zeytin, limon suyu, sarmısak, zeytinyağı, tuz, karabiber ve 1 dal biberiyenin yapraklarını blenderden geçirin. Bir kaseye alıp üzerine kuşüzümü ve dolmalık fıstık ilave edip karıştırın. Bu karışımı sardalyaların içlerine doldurun.

4 Her bir sardalyayı, kafaları dışarıda kalacak şekilde asma yapraklarına sarın. Fırın kabına pişirme kağıdı serip, limon dilimlerini dizin. Sarmaları limon dilimlerinin üzerine yerleştirin. Üzerine pişirme kağıdı kapatıp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika pişirin. Pişirme kağıdını alıp, yeniden fırınlayın ve üzerleri hafif kızarana dek pişirin. Sıcak servis yapın.

# KABAKLI KUSKUSLU DOMATES DOLMASI



**6 kişilik**
**6 adet orta boy domates**
**2-3 adet doğranmış kabak**
**1 su bardağı kuskus**
**1 su bardağı + yarım çay bardağı sıcak su veya sebze suyu**
**Yarım çay kaşığı karabiber**
**1 adet yemeklik doğranmış soğan**
**2 diş ince doğranmış sarmısak**
**3 çorba kaşığı zeytinyağı**
**100 gram tuzsuz ve yumuşak keçi peyniri**
**4-5 dal kıyılmış dereotu**
**Yarım demet semizotu**
**1 tatlı kaşığı tuz**

DOMATESLERİN üst kısmını kapak olacak şekilde dikkatlice kesip, içlerini çıkarın ve daha sonra kullanmak üzere saklayın. Ayrı bir yerde yarım çay bardağı sıcak su, yarım tatlı kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı karabiberi karıştırın. Kuskusu bir tencereye alıp, üzerine sulu karışımı gezdirin ve kapağını kapatıp suyunu çekmeye bırakın. Soğan ve sarmısağı 2 çorba kaşığı zeytinyağında soteleyin. Kabak ekleyip 5 dakika pişirin. Üzerine kuskus, keçi peyniri, dereotu, semizotu ve tuz ilave edip karıştırın. Domateslerin içlerini kuskuslu karışımla doldurup, orta boy dolma tenceresine yerleştirin. Üzerine kalan 1 çorba kaşığı zeytinyağını ve kalan 1 su bardağı sıcak suyu gezdirin. Ocağa oturtup, orta ateşte pişmeye bırakın. Kaynamaya başlayınca ocağın altını kısıp, 10 dakika pişirin. Sıcak veya soğuk olarak servis yapın.

## ACILI KURU BİBER DOLMASI



12-15 kişilik

25-30 adet kuru dolmalık biber

1 avuç koruk veya yarım limonun suyu

İç malzeme için:

1 su bardağı pirinç

300 gram kıyma

1 çorba kaşığı acı biber salçası

2 çorba kaşığı domates salçası

1 adet ince doğranmış soğan

3 diş ince kıyılmış sarmısak

1 çay kaşığı kimyon

1 çay kaşığı karabiber

2 çorba kaşığı nar ekşisi

3 çorba kaşığı zeytinyağı

1 su bardağı su

3 çay kaşığı tuz

Sos için:

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı tuz

1 su bardağı su

1 çorba kaşığı domates salçası

BİBERLERİ kaynayan suya atıp, 5 dakika haşlayın. Suyunu süzüp, kağıt havlu üzerine çıkarın. İç malzeme için pirinci yıkayıp ılık suda 1 saat dinlendirin. Suyunu süzüp tencereye alın. Üzerine kalan harç malzemesini ilave edip karıştırın. Biberlerin içlerine üzerlerinde biraz boşluk kalacak şekilde doldurun ve tencereye dizin. Sos için tüm sos malzemesini çırpıp dolmaların kenarlarından tencereye ilave edin. Üzerine koruk serpiştirip veya limon suyu gezdirerek bir adet tatlı tabağını ters çevirip oturtun. Tencerenin kapağını kapatıp, kaynayana kadar harlı ateşte, kaynamaya başlayınca kısık ateşte 30 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

# Doğanın paletinden...

# Pratik 3 tarif!

Yazın yerini yavaş yavaş sonbahara bıraktığı, doğanın uzunca bir uykuya hazırlanmadan önce en güzel, en renkli yiyeceklerini sunduğu bereketli bir aydır Eylül... Hülya Işık, sofralarınızı bir tablo kadar renkli ve büyüleyici hale getirecek, doğal renkleriyle herkesi şaşırtacak meyvelerle, pratik ve sağlıklı 3 tarif hazırladı.



Fotoğraflar ve Styling:
Selenay Kübra KOÇER

## Kızılcık soslu tatlı ekşi pizza (2 kişilik)

1 su bardağı kızılcığın çekirdeklerini ayıklayıp mutfak robotunda pürüzsüz hale gelene kadar çekin. 1 çorba kaşığı tozşeker ekleyip 30-40 saniye daha çekin. Küçük bir tavaya alıp kaynayana kadar pişirin. Kaynamaya başladıktan sonra 1-2 damla limon suyu sıkıp ocaktan alın. Bir adet tam buğday lavaşın üzerine önce 2-3 çorba kaşığı süzme yoğurt, sonra hazırladığınız kızılcık ezmesini sürün. 4-5 ince dilim suda mozzarella, 6-7 adet kızılcık, 3-4 adet iri kıyılmış ceviz, 1-2 dal zahter veya dilediğiniz taze otlarla süsleyip fırınlayın. Peynir tamamen eridikten sonra fırından alıp sıcak servis yapın.



Kızılcık soslu tatlı ekşi pizza

## Üzümlü su muhallebisi
(4-6 kişilik)

2 su bardağı siyah üzüm ve 2 çorba kaşığı tozşekeri mutfak robotunda üzümler püre haline gelene kadar çekin. Derin bir tencereye alıp üzerine 2 çay bardağı süt ve 3 çorba kaşığı elenmiş nişasta ekleyip nişasta tamamen çözünene kadar karıştırın. Tencereyi ocağa alıp orta ateşte sürekli karıştırarak kaynayıp kıvamını alana kadar pişirin. Kullanacağınız muffin kalıplarını hafifçe ıslatın ve dibine ikiye kesilmiş üzüm dizin. Üzerlerine muhallebiyi pay edip en az 3-4 saat buzdolabında soğutup servis yapın.



Üzümlü su muhallebisi

## İncirli cevizli soğuk bar
(6-8 kişilik)

2 su bardağı cevizi mutfak robotunda hafif diri kalacak şekilde çekin. 2 adet incir ekleyip çekmeye devam edin. Ardından başka bir kaba aktarıp 1 su bardağı yulafla beraber yoğurun. Fırına girebilecek küçük boy kare bir cam kabın tabanına streç film serip harcı yerleştirin. Üzerine dökmek için 2 çorba kaşığı tepeleme taze peynir, 3 çorba kaşığı tepeleme süzme yoğurt, 2 çorba kaşığı bal ve 2 çorba kaşığı hindistancevizini karıştırıp tabanın üzerine sürün. Son olarak üzerine incir dilimlerini dizip buzdolabında 1 saat dondurun. Dilimledikten sonra soğuk servis yapın.



İncirli cevizli soğuk bar

# Bi çırpıda turşu...



Turşu, yaşanan coğrafyanın iklimine, o iklimde yaşayan toplulukların geleneklerine göre tatlı, ekşi ve tuzlu olarak değişiklik gösterse de tıpkı ekmek gibi dünyanın ortak lezzet haritasındaki yerini korur. Iryna Okur da çocukluğundan damağında yer etmiş pratik ve leziz turşuları bizimle paylaşarak sofralarımızı yepyeni tatlarla tanıştırmayı, bu ortak kültüre katkı sağlamayı ihmal etmiyor.

Tarifler, fotoğraflar
ve styling: İryna Okur
● instagram.com/okurlar
● iraokur@gmail.com

## Bamya turşusu

- 900 gram orta boy bamya
- 12 adet tane karabiber
- 2 çorba kaşığı hardal tohumu
- 8 adet tane yenibahar
- 4 diş sarmısak
- 4 adet acı kırmızı biber
- Yarım demet dereotu
- 2 su bardağı su
- Bir buçuk su bardağı pirinç sirkesi
- 2 çorba kaşığı turşuluk kalın tuz

4 adet yarım litrelik cam kavanoz ve kapaklarını kaynar suda 10 dakika kaynatın. Karabiber, hardal tohumu, yenibahar, sarmısak, kırmızı biber ve dereotunu kavanozlara pay edin. Üzerlerine yıkanıp sapları biraz kesilmiş bamyaları yerleştirin. Orta boy bir tencerede su, sirke ve tuzu kaynatın. Kaynadıktan sonra tuz eriyene kadar karıştırın ve bamyaların üzerinde bir parmak boşluk kalacak şekilde kavanozlara ekleyin. Kavanozların kapaklarını sıkıca kapatıp, soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra karanlık ve serin bir ortamda 2 hafta dinlendirip servis yapın.

## Domates turşusu

- Bir buçuk kg kiraz domates
- 1 demet dereotu
- 6-8 diş sarmısak
- 5 su bardağı su
- 5 çorba kaşığı tozşeker
- Yarım su bardağı limon sirkesi
- 5-6 adet tane karabiber
- 5-6 adet tane yenibahar
- 2 çorba kaşığı tuz

3 adet 1'er litrelik cam kavanozu suda kaynatıp, kurulayın. Her birinin içine dereotunu pay edin. Sarmısakların her birini 3'e bölüp kavanozlara atın. Su, tuz ve tozşekeri geniş bir tencereye alıp kaynatın. Kaynadıktan sonra sirke ilave edip 2-3 dakika kısık ateşte kaynatmaya devam edin. Domatesleri yıkayıp, çatal yardımıyla iki taraflarından delikler açın. Daha sonra kaynayan tencereye atıp, kapağını kapatın ve kısık ateşte 15-20 dakika pişirin (bu aşamada domateslerin büyüklüğüne göre pişme süresi birkaç dakika farklılık gösterebilir). Domatesleri kavanozlara yerleştirip, üzerlerine karabiber ve yenibahar atın. Tenceredeki kaynar suyu dökün ve kapaklarını kapatın. 1 gün dinlendirip servis yapın.





## Mantar turşusu

- 500 gram kültür mantarı
- 5 su bardağı su
- 2 çorba kaşığı tozşeker
- Yarım su bardağı pirinç veya limon sirkesi
- 8-10 adet tane yenibahar
- 3 adet defne yaprağı
- 3-4 diş sarmısak
- 2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı tuz

MANTARLARIN ince dış kabuğunu soyup, tencereye alın. Üzerine kalan malzemeyi ilave edip, kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca ocağın altını kısıp, 20-25 dakika pişirin. Suda kaynatıp kurulanmış 2 adet yarım litrelik cam kavanoza mantarları yerleştirin. Üzerine tenceredeki kaynar suyu ilave edip kapaklarını sıkıca kapatın. Soğuduktan sonra servis yapın.

## Soğan turşusu

- 15-18 adet arpacık soğan
- 2 adet orta boy kırmızı soğan
- 2 su bardağı su
- 2 çorba kaşığı tozşeker
- 4 çorba kaşığı elma veya pirinç sirkesi
- 1 adet defne yaprağı
- Yarım tatlı kaşığı tane karabiber
- 1-2 dal taze kekik
- Yarım tatlı kaşığı tuz

ARPACIK soğanların dış kabuklarını temizleyip tencereye alın. Üzerlerini geçecek kadar su ilave edip 5 dakika kaynatın. Daha sonra süzgece alın. Kırmızı soğanların kabuklarını temizleyip halka şeklinde doğrayın. Tencereye alıp, üzerini geçecek kadar su ilave edin ve 2 dakika kaynatın. Daha sonra suyunu süzün. 2 adet yarım litrelik cam kavanozu suda kaynatıp kurulayın. Kırmızı soğanı bir kavanoza, arpacık soğanı diğer cam kavanoza yerleştirin. 2 su bardağı suyu bir tencereye alın. Üzerine kalan turşu malzemesini ekleyip kaynamaya bırakın. Tozşeker eriyince 2 dakika daha pişirip ateşten alın ve soğanların üzerine dökün. Kapaklarını kapatıp bir gece dinlendirin ve servis yapın.



# Kuşkonmaz turşusu

- 2 demet ince kuşkonmaz
- 6 dal dereotu
- 5 su bardağı su
- 3 çorba kaşığı tozşeker
- 5-6 adet tane yenibahar
- 2-3 adet defne yaprağı
- 2 diş sarmısak
- 2-3 çorba kaşığı sirke
- 2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı hardal tohumu
- 2 çorba kaşığı tuz

KUŞKONMAZLARIN kalın saplarını kesip, kestiğiniz yerden 2-3 cm yukarıya doğru kabuklarını soyun. Kuşkonmaz ve dereotu dışında kalan tüm malzemeyi bir tencereye alıp kaynatın. Kuşkonmazları ilave edip, kısık ateşte 15-18 dakika haşlayın (bu aşamada kuşkonmazlarınız kalın ise biraz daha haşlayın). 2 adet 750 ml'lik cam kavanozu suda kaynatıp kurulayın. Dereotlarını pay edip, üzerine kuşkonmazları yerleştirin. Tenceredeki suyu ekleyip kapağını kapatın. Bir gün dinlendirip servis yapın.



# Sunumlarıyla fark yaratan
# Hafif tarifler

Forma girmek isteyenler veya her daim beslenmesine dikkat edenler için lezzetten ödün vermeden yapılan hafif tarifler her zaman en çok tercih edilenler arasında yer alır. Siz de böyle tatlar arıyorsanız Melis Çolak'ın hem kendi öğünlerinizde tercih edebileceğiniz, hem de misafirlerinize zevkle hazırlayabileceğiniz, üstelik sunumlarıyla da fark yaratan önerilerini deneyebilirsiniz.

Stilist: Selenay Kübra KOÇER  Fotoğraflar: Çağla GEZENER





Melis Çolak

## AVOKADOLU VE TAVUKLU YOĞURT ÇORBASI



**6-8 kişilik**

**2 adet tavuk göğsü**
**Yarım avokado, 5 su bardağı su**
**4 çorba kaşığı süzme yoğurt**
**1 su bardağı haşlanmış nohut**
**8 dal dereotu, tuz, karabiber**

TAVUĞU derin bir tencereye alıp üzerine suyu ekleyin. Haşladıktan sonra ocağı kapatın. Avokadoyu püre haline gelene dek mutfak robotundan geçirin. Su ılındıktan sonra tavuğu sudan alıp, içine yoğurdu ve avokadoyu ekleyip iyice karıştırın. Tavuğu didikleyip üzerine ekleyin. Nohut ve dereotunu ilave edin. En son tuz ve karabiberini ekleyip iyice soğuduktan sonra servis yapın.



Zemin, tabak ve aksesuarlar: Studio Cucina

## ACI SOSLU PEYNİRLİ SEBZE SARMA



4-6 kişilik
2 adet kabak
2 adet patlıcan, 6-7 dal nane
1-2 çorba kaşığı zeytinyağı

İç malzeme için:
8 çorba kaşığı lor peyniri
2 çorba kaşığı krem peynir
1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu

Acı sos için: 2 adet domates
3 adet Meksika biberi
Bir tutam tuz

1 İÇ malzeme için peynirleri ve rendelenmiş limon kabuğunu karıştırıp kenara alın. Kabak ve patlıcanı bir soyacak yardımıyla ince dilimleyin. Izgarayı veya döküm bir tavayı zeytinyağı ile yağlayıp sebzelerin her iki tarafını da pişirin. Pişen sebze dilimlerinin üzerine önce 1 adet nane yaprağı, onun üzerine de 1 çay kaşığı peynirli karışımdan koyup rulo şeklinde sarın.

2 Acı sos için tüm malzemeyi mutfak robotunda çekin. Bir tavaya alıp ocağa oturtun ve suyu buharlaşıp kıvamlı hale gelene kadar karıştırarak pişirin. Hazırladığınız ruloların üzerine gezdirin veya yanında servis yapın.

## SEBZE BURGER VE BAHARATLI TATLI PATATES



8 kişilik

Burger için: 8 dilim proteinli ekmek
2 adet kırmızı soğan
2 adet domates, 8-10 yaprak roka

Mücver için: 4 adet kabak
10 dal taze soğan, 6 dal dereotu
4 adet yumurta
1 tatlı kaşığı kuru nane
İki buçuk su bardağı un
Tuz, karabiber

Sos için: 2 çorba kaşığı süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı hardal, 1 diş sarmısak

Fırında tatlı patates için:
3-4 adet tatlı patates
1 çay bardağı zeytinyağı
3-4 dal biberiye
1 çorba kaşığı pulbiber
Tuz, karabiber

1 TATLI patatesleri soyup parmak şeklinde doğrayın. Derin bir kaba alıp üzerine zeytinyağı, yapraklarına ayrılmış biberiye, pulbiber, karabiber ve tuz ekleyip harmanlayın. Pişirme kağıdı serdiğiniz fırın tepsisine yayarak yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarıp yumuşayana kadar pişirin.

2 Mücver için kabağı rendeleyin. Taze soğan ve dereotunu ince kıyıp tüm malzemeyle beraber kabağa ekleyin. İyice karıştırdıktan sonra pişirme kağıdı serili fırın tepsine yayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri tamamen kızarana kadar pişirin.

3 Sos için sarmısağı dövüp kalan malzemelerle karıştırın. Dikdörtgen şeklindeki proteinli ekmek dilimlerini ortadan ikiye bölün ve kare dilimler elde edin. 1 dilim ekmeğin üzerine sos sürüp mücverden 1 dilim keserek koyun. Üzerine roka, halka kesilmiş soğan ve domatesi koyun. 2. dilim ekmeği üzerine kapatın. Kalan ekmek dilimlerini de aynı şekilde hazırlayın.

**Aşçının notu:**

Patatesleri pişirme kağıdı ile hazırladığınız külahlara koyarak da servis yapabilirsiniz.

# MARUL YATAĞINDA DİLİM ANTRİKOT



6-8 kişilik

3-4 adet Yedikule marulu
1 adet közlenmiş kırmızı biber
1 adet lime, tuz

Bezelye püresi için: Yarım soğan
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı haşlanmış bezelye
Tuz, karabiber

Et marinesi için: 1 dilim antrikot
Yarım rendelenmiş soğan
1 adet rendelenmiş domates
1 diş dövülmüş sarmısak
1 çay bardağı zeytinyağı, karabiber

Kızartmak için: Zeytinyağı

1 ETİ marine etmek için tüm malzemeyi karıştırın ve elinizle sürerek ete yedirin. Streç filme sarın ve bu şekilde 1 gece buzdolabında dinlendirin.

2 Püre yapmak için zeytinyağını bir tavaya alın ve kıyılmış soğanı ilave edip, karamelize olana kadar kavurun. Ocaktan alıp bezelye, tuz ve karabiber ekleyip püre haline gelene kadar ezin.

3 Zeytinyağını kızdırıp eti önlü arkalı arzunuza göre kızartın. Daha sonra jülyen doğrayın.

4 Servis için marulları yapraklarına ayırıp yıkayın. Her yaprağa 1'er kaşık bezelye püresi koyun. Pürenin üzerine et yerleştirin. İnce kıyılmış kırmızı biber ve lime dilimleriyle süsleyip, servis yapın.



## HİNDİSTANCEVİZİ SÜTÜNDE DENİZ MAHSULÜ YAHNİSİ



**6-8 kişilik**

**1 su bardağı hindistancevizi sütü**
**Bir buçuk su bardağı balık suyu**
**Yarım soğan**
**1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil**
**1 adet Meksika biberi**
**2 su bardağı haşlanmış karides**
**1 çay kaşığı pulbiber, tuz**

**Balık suyu için: 1 adet lipsoz**
**5 su bardağı su**

**Üzeri için: 7-8 dal maydanoz**
**1 adet Meksika biberi**

BALIK suyu için lipsozu derin bir tencereye alıp üzerine suyu ekleyin ve haşlayın. Daha sonra balığı tencereden çıkarıp içine hindistancevizi sütü, iri kıyılmış soğan, Meksika biberi ve rendelenmiş zencefili ekleyip kaynatın. Sebzeler piştikten sonra blenderdan geçirin. İçine haşlanmış karides, didiklenmiş lipsoz, tuz ve pulbiber ekleyip kaynatmaya devam edin. 5-6 dakika kaynadıktan sonra ocaktan alın. İnce kıyılmış maydanoz ve Meksika biberiyle süsleyerek servis edin.

## NOHUTLU VE BÖRÜLCELİ AVOKADO KASELERİ



**4-6 kişilik**

**1 su bardağı haşlanmış nohut**
**Yarım su bardağı haşlanmış börülce**
**3 adet avokado**
**2 çorba kaşığı zeytinyağı**
**1 çorba kaşığı domates püresi**
**1 çay kaşığı pulbiber, tuz, kekik**

**Üzeri için:**
**2 çorba kaşığı süzme yoğurt**
**1 adet limenin suyu**

ZEYTİNYAĞINI bir tavada kızdırıp domates püresini ekleyin ve 2-3 dakika karıştırarak kavurun. Ardından haşlanmış nohut, börülce ve baharatları ekleyip karıştırmaya devam edin. Nohut ve börülce sosu çekip kıtırlaştıktan sonra kenara alın. Karışım soğumadan avokadoları ikiye bölüp çekirdeklerini çıkarın. Çekirdekten kalan boş kısımlara karışımı paylaştırın. Derin bir kasede süzme yoğurt ve lime suyunu karıştırın. Avokadoların üzerine gezdirip sıcak servis yapın.



Bosfori Dünyası'nın rengarenk balıkları

YENİ

# Maceracı Yüzgeçler











minika ÇOCUK



Geçtiğimiz aylarda düzenlenen 3. Uluslararası Malatya Fotokamp etkinliği çerçevesinde Anadolu'nun ve dünyanın kayısı merkezi Malatya'yı ziyaret ederek Arapgir'den Yeşilyurt'a hem doğal hem de gastronomik zenginlikleri yakından inceleme fırsatı bulduk.

**Yazı ve fotoğraflar: Selenay Kübra KOÇER**

# ANADOLU SOFRASI'NDAN LEZZET NOTLARI: MALATYA


İçli köfte harcından yapılan bir çeşit kahvaltılık, adı da "kebap" (şapalak)...


Yağlı ballı yufka


Kayısı çekirdekli kurabiyeler


Kuru kaymak

MALATYA, lezzet meraklılarının son dönemde sıklıkla tercih ettiği günübirlik ziyaretler için ilgi çekici bir şehir… Hem sahip olduğu merkezi havaalanı, hem de birçok şehre yakınlığı sebebiyle seyahat rotanızda mutlaka yer alması gereken Malatya'yı ziyaretimiz sırasında tattığımız sayısız özel lezzetten sonra bu güzel şehrin sadece kayısı ile tanınmasının büyük haksızlık olduğu kanaatine vardık…

Seyahatimizin ilk günü Arapgir'deydik… Malatya Havaalanı'ndan bir buçuk saat uzaklıktaki bu küçük ilçe, hem doğasıyla hem lezzetleriyle bizleri büyüledi. Arapgirli kadınların hazırladığı, yöresel ürünlerle donatılmış kahvaltı sofrasında bölgeye özgü kuru kaymak, bez sucuğu, şekerli pişi, tuzlu ve tuzsuz taze Arapgir peyniri, köpük pestili, cevizli sulusu (ceviz suyu), pekmezli ve ballı kaygana, issot kebabı (biber kebabı), ekşileme ekmeği, reyhanlı peyvaz (patatesli ve reyhanlı salata) kömbe ile yöreye özgü çiçek ve meyvelerle yapılmış reçeller tattık.

Tüm Malatya'da yer alan pide fırınlarında, gezimiz sırasında bizim de tatma fırsatı da bulduğumuz oldukça lezzetli pide ve çörekler hazırlanıyor. Müşterinin dilediği harçla hazırlanan pideler arasında bizim en çok beğendiğimiz ise tuzsuz Arapgir peyniriyle hazırlanan şekerli pide oldu. Peynirli pide fırından çıkar çıkmaz üzerine tozşeker serpilip sıcakken tüketiliyor. Bölgedeki peynirlerin çoğu ise koyun sütünden yapılıyor.

Akşam yemeğinde tattığımız lezzetler ise kahvaltıdakilerden aşağı kalır değildi… Minicik zeytinyağlı dolama,


Kömbe


Sacda pişirilen bulgur kurabiyesi


Şekerli peynirli pide


**Kınalı ekmek**; kepekli un, tane kişniş, tuz ve ekşi maya ile yapılır. Kınalı benzetmesini sadece bir yüzünde yer alan sosundan alır. Bu sosun içerisinde süt, tereyağı, haşhaş, küncü, çörekotu, ince dövülmüş ceviz bulunur. Bu sos ekmeğin bir tarafına sürülür, soslu kısmı ateşe tutularak pişirilir, sossuz kısmı ise sacda pişirilir.

serinletici etkisiyle reyhan şerbeti, uzun saatler kuyuda pişen keçi eti, kabak bastı, batırma, top köfte, içli köfte, elma galayısı, mercimekli pilav ve daha nicesi oldukça lezzetliydi…
Arapgir'de tüm bu güzelliklerin yanında uzun doğa yürüyüşleri yapabilir, Kozluk Çayı'nın kenarında kamp yaparak doğanın tadını çıkarabilir, reyhan bahçelerini izleyerek sıcak çayınızı yudumlayabilirsiniz. Üstelik Arapgir, Keban, Divriği, Kemaliye gibi lezzet dolu Anadolu şehirlerine de yakın mesafede olduğundan, bu bölgede keyifli bir gastronomi turu yapabilirsiniz!

## Eşi bulunmaz lezzet diyarı

Seyahatimizin ikinci gününü ise Malatya'nın farklı güzelliklerini keşfederek geçirdik. İlk ziyaret noktamız olan Yeşilyurt, çevre semtlerden yeme-içme meraklılarını ağırlıyor. Bu şirin ilçedeki onlarca restorandan birinde uzun uzun kahvaltı edebilir, yöresel lezzetleri tadabilirsiniz.
Yeşilyurt ziyaretimiz sırasında, yöresel bir dernek olan Yeşilyurt Girişimci Kadınlar Derneği'ni de ziyaret ettik. Festival için hazırlıklar yapan yöre kadınlarından içli köfte, tirit (analı-kızlı), şapalak (içli köfte harcıyla hazırlanan bir çeşit çay saati lezzeti) gibi ürünlerin püf noktalarını dinleyip tadına bakma fırsatı da bulduk.
Dış harcında iki kez çekilmiş koyun budu, içi ise dana kıymayla hazırlanan içli köfte, daha önce tattıklarımdan oldukça farklı ve lezzetliydi. Tadına baktığımız özel lezzetlerden bir diğeri olan şapalak ise aynı dış harçla hazırlanıp kendine özgü şekli verildikten sonra önce haşlanıyor, sonra yumurtaya bulanıp bol tereyağında kızartılarak kahvaltılarda ve çayın yanında ikram ediliyor.
Malatya'nın lezzetleri anlatmakla bitmese de ziyaret ettiğimiz ve unutamadığımız bir başka adresten bahsedecek olursak, Malatya Bakırcılar Çarşısı'nda bulunan, Öz Güngör Kebap Salonu'nun adını anmadan geçemeyiz…
Vedat Milor'un da Türkiye'de en beğendiği kebapçılardan biri olan Öz Güngör, toklu eti (1 yaşındaki koyun) ve şişek eti (2 yaşındaki koyun) ile sadece zırhla çekip hazırlıyor kebaplarını. Bu da lezzetini diğerlerinden farklı kılıyor.
Bu güzel şehirdeki ziyaretimiz sırasında çarşı boyunca sıralanan kellecileri ve ata mesleğini sürdüren bakırcıları ziyaret ederek Malatya'nın günlük yaşantısına da şöyle bir göz atma imkanı buluyoruz.
Son ziyaretimizi ise Malatya'nın yöresel yemeklerini tatmak için merkezde bulunan Hacı Baba Lokantası'na yapıyoruz. Bu tarihi lokantanın mönüsünde; kuzu kaburga, kuzu tandır, kuzu incik, patlıcan tava, kağıt kebabı gibi pek çok lezzet yer alıyor.
Gezimiz boyunca bizim de bol bol tadına baktığımız, şöhreti ile Malatya'nın tüm lezzetlerini gölgede bırakıp, dünyanın beğenisini kazanan kayısılardan da alıyor ve İstanbul'a damağımıza kazınan unutulmaz tatlarla dönüyoruz.
Siz de her noktasında misafirperverliğiyle bizleri büyüleyen Malatya'yı ziyaret edip bu lezzetleri keşfedebilirsiniz…

# Lezzeti şifasıyla yarışır!

Temmuz-eylül ayları arasında en lezzetli zamanını yaşayan sardalya, aynı zamanda yağ asitleri açısından zengin, protein oranı yüksek, kemik ve diş sağlığı için de son derece faydalı bir balıktır. Pınar Ayık, her hali başka güzel olan sardalya ile salatadan, böreğe, ana yemekten, atıştırmalığa öğünlerinize lezzet ve sağlık katacak tarifler hazırladı.




Stilist: Selenay Kübra KOÇER Fotoğraflar: Erkin ÖN

# Sardalyalı biber dolması

Tarifi sayfa 74'te



Tabak ve aksesuarlar: **Porland Tel: (0212) 380 09 46**





Pınar Ayık

## SARDALYALI BİBER DOLMASI



5 adet

5 adet büyük boy kırmızı ve sarı renkli dolmalık biber

Yeteri kadar su, tuz

İç malzeme için:

Yarım kg sardalya

1 adet büyük boy soğan

Yarım su bardağı zeytinyağı

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

7-8 adet kırılmış kaju fıstığı

7-8 adet kırılmış çiğ badem

Bir buçuk çay bardağı pirinç

4-5 adet günkurusu kayısı

1 çorba kaşığı kuşüzümü

2-3 dal taze soğan

Yarımşar demet maydanoz, nane, dereotu ve reyhan

Yarım çay kaşığı toz tarçın

Yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

Yarım çay kaşığı dolma baharatı

Yeteri kadar su, tuz

1 İÇ malzeme için sardalyaları temizleyip kılçıklarını çıkarın ve kenara alın. Soğanı küp doğrayıp zeytinyağının yarısı ve dolmalık fıstıkla birlikte kavurun. Soğan şeffaflaşmaya başlayınca kırılmış kaju ve badem ekleyin. 1-2 dakika daha kavurduktan sonra yıkanıp süzülmüş pirinç ve tuzu ekleyin. Pirinç beyazlaşana dek kavurun. Günkurusu kayısı, kuşüzümü ve baharat ekleyip karıştırın. Karışımın üzerine sardalyaları dizip, 1 çay bardağı su koyun ve tencerenin kapağını kapatıp suyunu çekene kadar pişirin. Pirinç hala diriyken suyunu çeken iç pilavın altını kapatın. Taze soğan ve tüm otları ince kıyıp, ılındıktan sonra iç pilav ile karıştırın. Tarçın ve karabiberi de katın.

2 Biberlerin üst kısmını kapak olacak şekilde kesip içlerini temizleyin. Hazırladığınız malzemeyi içlerine pay edin. Biberleri tencereye dizip üzerine kalan zeytinyağını gezdirin. Tuzunu ayarlayın. Biberlerin üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edip kısık ateşte biberler yumuşayana kadar pişirin.

## SARDALYALI KARAMELİZE SOĞANLI BÖREK



6-8 kişilik

4 adet yufka, 2 adet yumurta

3 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı, 2 su bardağı süt

İç malzeme için: 1 kg ayıklanmış sardalya

1 kg soğan, 2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı dolmalık fıstık

2 çorba kaşığı kuşüzümü

Tuz, karabiber, yeteri kadar su

Üzeri için: 1 adet yumurta sarısı

Çörekotu veya susam

1 İÇ malzeme için soğanları piyazlık doğrayıp zeytinyağı, tuz ve dolmalık fıstık ile kısık ateşte kavurun. Soğanların yanmaması ve şekerini salarak karamelize olması için ara ara karıştırın, gerekirse 1-2 çorba kaşığı su ekleyin. En son kuşüzümü ve karabiber ekleyip soğumaya bırakın.

2 Orta boy bir tencereye tuzlu su koyup, temizlenip ayıklanmış sardalyaları rengi hafif beyazlaşana kadar haşlayıp süzün ve kenara alın.

3 Börek sosunu hazırlamak için tereyağını eritip ılıtın. Süt ve yumurtayı çırpıp tereyağı ekleyerek karıştırın. Bir adet yufkayı ortadan ikiye kesin. Hazırladığınız karışımı üzerlerine sürün. Yufkaların uzun kenarına önce soğanlı harcı, ardından sardalyaları dizip rulo yapın ve kendi etrafında dolayarak gül şekli verin. Kalan yufkalara da aynı işlemi uygulayıp pişirme kağıdı serili fırın tepsilerine dizin. Üzerlerine çırpılmış yumurta sarısı, çörekotu veya susam serpin. Önceden ısıtılmış 190-200 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.

## ZAHTERLİ SARDALYA SALATASI



6-8 kişilik

Yarım kg salamura sardalya
1 demet taze zahter
2 adet kırmızı biber
7-8 dal maydanoz, 4-5 dal taze soğan
1 adet kırmızı soğan
10-12 adet biberli yeşil zeytin
8-10 adet ceviz, 1 adet limon, tuz
3 çorba kaşığı zeytinyağı

Salamura sardalya için:
Yarım kg sardalya
1-1.5 su bardağı kalın kaya tuzu
4 adet limon
6-7 adet defne yaprağı
1 tatlı kaşığı tane karabiber
Yeteri kadar zeytinyağı

1 ÖNCELİKLE salamura sardalyayı hazırlayın. Bunun için temizlenmiş ve ayıklanmış sardalyaları yıkayıp kurulayın. Kapaklı bir kaba sıkı olacak şekilde bir kat sardalya dizilin. Üzerini kalın kaya tuzuyla kaplayın. Aynı şekilde tüm sardalyalar bitene kadar üst üste dizin. En son iki adet limonun suyunu sıkıp üzerine gezdirin. Kapağını kapatarak buzdolabında 2 gün bekletin. Daha sonra balıkların üzerindeki fazla tuzu yıkamadan bir peçete veya bez yardımıyla temizleyin.

2 Balıkları yine aynı kaba dizip aralarına tane karabiber ve defne yaprağı koyun. Kalan iki adet limonun suyunu sıkıp sardalyaların üzerini geçecek kadar zeytinyağıyla karıştırın ve balıkların üzerine gezdirin. Kullanacağınız zamana dek buzdolabında saklayın. Zahterli sardalya salatası için biber, maydanoz ve taze soğanı ince kıyın. Kırmızı soğanı piyazlık doğrayın. Zeytinleri ince dilimleyip zahter dallarını bıçak değdirmeden elinizle küçük parçalar halinde koparın. Derin bir kapta malzemelerin hepsini karıştırın. Salamura sardalyayı ilave edin. Zeytinyağı ve limon suyunu ekleyip karıştırın. Tuzunu ayarlayın. Elinizle irice kırdığınız cevizleri de ekleyerek servis yapın.

### Aşçının notu:

Bu tarifi salamura zahterle yapacağınız zaman aynı malzemeleri kullanıp üzerine bol nar ekşisi gezdirebilirsiniz.

## SARMISAK TARATORLU SARDALYA KUŞU



2-4 kişilik

1 kg sardalya

Sardalyaları bulamak için:
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- 2 çorba kaşığı buğday unu
- 2 çorba kaşığı mısır unu
- Yarımşar çay kaşığı tuz ve kimyon
- Yarım çay kaşığı toz kırmızıbiber
- 1-2 tutam karabiber
- Kızartmak için: Sıvıyağ

Sarmısak tarator için:
- 10-12 diş sarmısak
- 3 dilim bayat ekmek içi
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 3 çorba elma sirkesi
- 2-3 dal taze nane, tuz

1 SARDALYALARI ayıklayıp kılçıklarını çıkarın ve yaprak şeklinde açın. iki sardalyayı iç tarafları birbirine bakacak şekilde yapıştırıp kenara alın. Tüm balık bitene dek aynı işleme devam edin.

2 Sardalyaları bulamak için tüm malzemeyi karıştırın. Hazırladığınız sardalya kuşlarını bu karışıma bulayın ve fazlasını silkeleyip bol yağda kızartın.

3 Sarmısak tarator için ayıklanmış sarmısakları küçük küp doğrayıp robota alın. Üzerine ekmek içi, zeytinyağı, sirke ve tuzla ekleyip sos kıvamına gelene kadar çekin.

4 Hazırladığınız sosun yarısına nane yapraklarını ekleyip tekrar robotta çekin. Sade ve naneli tarator sosu ayrı kaplara alın. Sardalya kuşuyla servis yapın.



# Haberin mutfağından şeflerin mutfağına!

atv ekranlarından haberci olarak tanıdığımız İrem Sansak, aynı zamanda A Haber'de yayınlanan Mutfaktayız adlı yemek programını da sunuyor. İrem Sansak ile habercilikten mutfağa uzanan yolculuğu ve yemeğin hayatındaki yerine dair bir söyleşi yaptık.

Atv ekranlarından haber muhabiri olarak tanıdığımız İrem Sansak, bir yandan haberciliğe devam ederken bir yandan da bir buçuk yıldır cumartesi günleri A Haber'de Mutfaktayız adlı yemek programında izleyiciyle buluşuyor. Mutfaktayız ekibi her hafta farklı bir mutfağa konuk oluyor. Bu bazen bir restoranın, bazen bir otelin veya yemek blogger'ının mutfağı olabiliyor. Konuk olduğu mutfağın şefi ile birlikte yemek yapan ve izleyici ile paylaşan İrem, hazırladığı program ve yemeğin hayatındaki yerine dair sorularımızı yanıtladı.

*-Yemek programı hazırlamaya başlamanızın hikayesi nedir?*
Atv haber muhabiriyim ve haftanın 5 günü sokakta haber peşindeyim. Hafta boyunca ekip olarak Mutfaktayız çekimleri için de araştırmalarımız devam ediyor. Evet, haber ve program farklı formatlar ama benim haber tarzım programa her zaman daha yakın oldu. Hep bir hikaye içinde işliyorum haberlerimi, haberin ciddiyetine her zaman programın sıcaklığı eşlik ediyor.

*-Programda yayınlanacak yemekler nasıl belirleniyor? En çok ilgiyi hangi tarifler çekiyor?*
Hafta boyunca şeflerle fikir alışverişi yapıyoruz ama çok fazla müdahalemiz olmuyor. Aynı lezzetlerin tekrar etmemesi koşuluyla yemek tercihlerini şeflere bırakıyoruz. Aslında en çok şu ilgi çekiyor diyemeyeceğim… Çünkü çay mönüsüne de dünya mutfağına da Türk Mutfağı tariflerine de püf noktalarına da ilgi oluyor.

*-Programdan önce mutfakla aranız nasıldı, şimdi nasıl?*
Kendimi idare edebileceğim kadar biliyordum yemek yapmayı. Ama bu demek değil ki sadece yumurta kırıyordum… Arkadaşlarıma da aile dostlarımıza da güzel sofralar hazırlar, anneme yardım ederdim. Ama her hafta farklı bir mutfakta üstelik konunun ehli şeflerle çekimler yapmak bana çok şey kattı.

*- Evde yemek yapar mısınız?*
Her ne kadar yoğun bir çalışma tempomuz olsa da evde her zaman yemeğim olur. Ev yemeği güzelliği diye bir şey var bence. Zeytinyağlılar her zaman favorim. Ayrıca yaz kış çorba severim. Yemeğin yanında ekmeği suya banmalı bir salata olmazsa olmazım. Yemek yapmak biraz cesaret istiyor, özgürlüğü seviyor bence yemek. Ne kadar yaratıcı olur ve denerseniz o kadar leziz oluyor, reçetelere çok bağlı kaldığım söylenemez.

- Mutfakta vazgeçemediğiniz malzemeler neler?
Sabah, öğle, akşam her öğünde zeytinyağı kullanırım bir kere. Ayrıca sofrayı da yemeği de lezzetlendirdiğini düşündüğüm çeşit çeşit baharatım mutlaka olur. Annemin yazdan yapıp kavanozladığı domates sosları ise her zaman kurtarıcım.

*-Mutfak alışverişi yapmayı sever misiniz ve alışveriş için nereleri tercih edersiniz?*
Kalabalık ve hareketli yerlerde alışveriş yapmayı seviyorum. Alışveriş listemde ilk sırada semt pazarları var. Eğer fırsatım olursa baharat ve kahvaltılık alışverişi için Mısır Çarşısı'na giderim. Türk Kahvesi'nden vazgeçemeyen biri olarak Eminönü'nde kuyruğa girip kahvemi alırım. Vakit bulamadığım zamanlarda ise marketleri tercih ediyorum.

*-Yemek yapmak sizin için ne ifade ediyor?*
Yemek yapmak terapi tadında. Size karışan yok, istediğiniz malzemeyi kullanmakta özgürsünüz. Ayrıca yaratıcılığın zirve yaptığı bir nokta. Görselliğiyle ve lezzetiyle mideniz kadar ruhunuz da okşanıyor. Zamanınızın ve emeğinizin karşılığını fazlasıyla alıyorsunuz.

*-Yemek dergisi ve kitapları ile aranız nasıl?*
Aile olarak gazete ve dergi alışkanlığımız var. Herkes ilgi alanına göre dergiler alıyor. Söz konusu annem olunca yemek dergileri özellikle de "Sofra" olmazsa olmaz. Sofra, çocukluğumun dergisi. Çocukken yemek fotoğraflarına bakmaya bayılırdım. Çocukken fotoğraflarına baktığım büyüyünce tariflerini denediğim dergiye şimdi röportaj veriyorum. Bu gerçekten farklı bir duygu benim için.

*- Hazırladığınız program size yemeğe dair neler öğretti?*
Pişirme teknikleri, püf noktaları, bıçak kullanımı (her ne kadar şefler kadar hızlı kullanamasam da) değişik reçeteler, mönü oluşturma gibi pek çok şey öğrendim şeflerden. Teorik bilgim pratikten daha iyi diyebilirim.

Mine NARTOP

## Özel fiyatla satışta!



Ankastre teknolojisinin yeni yaklaşımlarını barındıran ve ismini 23 yıl önce Silverline Ankastre'nin ilk ürettiği aspiratörden alan Soft-Line Serisi yenilik arayanlar için 16 Eylül tarihine kadar özel fiyatlarla satışa sunuldu.



## Okulda da ev tostu

Emsan, son teknolojiyi kullanarak geliştirdiği Pita Tost Makinesi ile annelere pratik ve sağlıklı tostlar hazırlama imkanı sunarken, çocukların da ister sabah kahvaltılarında ister beslenme çantalarına koyarak okulda lezzetli tostlar yemelerini sağlıyor.

## İster dondurucu ister soğutucu



Arçelik'in tek tuşla ister dondurucu ister soğutucu olarak kullanılan joker özelliğine sahip derin dondurucuları tüketicilerin beğenisini sunuyor. Dondurucuların dikey ve üstten kapalı alternatifleri bulunuyor.




## Yepyeni bir bisküvi tadı

Barilla, Mulino Bianco'nun tuzlu bisküvilerinden sonra şimdi de tatlı bisküvi serisini Türkiye'deki lezzet tutkunları ile buluşturuyor. En iyi malzemeyle özenle hazırlanan Baiocchi'nin bisküvilerinde trans yağ asitleri, palm yağı, koruyucu katkı maddeleri bulunmuyor.

## Eve dair ne varsa

Elektrikli eşyalardan ev tekstiline, porselenden çelik ürünlere kadar eve dair yüzlerce seçenek 21-24 Eylül tarihleri arasında Tüyap'da yapılacak Uluslararası Ev Eşyaları & Lifestyle Fuarı Zuchex'de tüketicilerle buluşuyor.





## İlk yerli kuşkonmaz konservesi

Kuşkonmaz Vadisi'nin yeni ürünü kuşkonmaz konservesi Metro Market'lerdeki yerini aldı. Türkiye'de üretilen ilk yerli kuşkonmaz konservesi 235 gram süzme ağırlıktaki ambalajında, 9.90 TL'den satışa sunuluyor.

## Bayram sofralarına




Bayramda kurulan, aileyi birleştiren geniş sofralara 36 yıldır lezzet katan Reis Gıda'nın bakliyatları ile bu bayram da pirinçten bulgura, mercimekten fasulyeye pek çok sağlıklı ev yemeği yaparak sevdiklerinize sağlıklı sofralar hazırlayabilirsiniz.

## Eğlenceli nevresimler

Çocuklar için renkli ve eğlenceli koleksiyonlar tasarlayan Taç'ın yeni çocuk koleksiyonu eğlenceli emojilerle süslendi. Yüzde 100 pamuktan üretilen nevresim takımları tek kişilik olarak 132 TL'den satışa sunuluyor.






## Sofralara lezzet katar

Tamamen organik, bitkisel bazlı sürülebilir yağ olan LurpakOrganic, sağlığınızı korurken lezzeti ile de yemeklere tat katıyor. Katkı maddesi içermeyen LurpakOrganic, buzdolabından çıktığı anda bile sürülebilir kıvamı ile dikkat çekiyor.

## Sanat her yerde



Çağdaş sanat eserlerinin galeri mekanından çıkıp daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlayan artnivo.com, bu sene 4'üncüsü düzenlenen Start Art Fair 2017'de yer alıyor ve bünyesindeki sanatçıları Londra'daki sanat izleyicisiyle buluşturuyor.

## Teknolojik annelere

Fotoğraf baskı kültürünün yaşatılması için yola çıkan Fujifilm, yeni uygulaması Fujibas ile annelerin kolayca bebeklerinin ve çocuklarının fotoğraflarını seçmesine, istenilen ebatta ve adette basmasına imkan sağlıyor.






## İster sıcak ister soğuk için!

Danimarka'da 1951'den bu yana geleneksel tarifi ile üretilen Cocio kakaolu, doğal süt, kakao ve şekerin lezzetli birlikteliğinden meydana geliyor. Sıcak veya soğuk içilebilen Cocio kakaolu katkı ve koruyucu madde kullanılmadan üretiliyor.

## Bayram sofralarına hazırlık

Profilo Kıyma Makinesi, dakikada 2.3 kg et kıyma kapasitesi, üç farklı kıyma diski, dört adet rende bıçağı ve özel aparatları sayesinde hem Kurban Bayramı'nda hem kış hazırlıklarında en büyük yardımcınız olacak .





## Tadını çıkarın!

Pasta keyfini dondurma ile birleştiren Golf Rulo Pasta, birbirine değmeyecek şeklide paketlenmiş dilimleri sayesinde servis kolaylığı ve hijyen sağlayarak başta düğünler olmak üzere tüm toplantıların en pratik ikramı oluyor.

## Su içmeyi unutmasınlar diye

Korkmaz'ın Bambino Collection Serisi'nde yer alan mataralar, yeni okul döneminde farklı renk ve desen seçenekleriyle çocukların, bakteri oluşumunu engelleyen hijyenik iç haznesi ve darbelere karşı ekstra dayanıklı yapısıyla ebeveynlerin vazgeçilmezi olacak.




## Dört mevsim taptaze

Beko ister yatay ister dikey, açılma yönü değiştirilebilir kapılı, hem dondurucu hem soğutucu olarak kullanılabilen farklı özelliklere sahip derin dondurucuları ile farklı ihtiyaçlara yönelik çözümler sunuyor.





## Bayrama lezzet katın

Bayramın mutluluğunu nesilden nesile taşıyan, lezzetli ikramlıklar sunan Ülker, Albeni İkramlık Çikolata ve Ece Çikolata ile bu bayramda da ziyaretlere ayrı bir tat katacak.




## Sağlıklı ve lezzetli

Alpro, şeker ilavesiz, laktozsuz hindistancevizi içeceği ile lezzetli ve sağlıklı bir alternatif sunuyor. Hindistancevizi içeceğini ister doğrudan içerek susuzluğunuzu giderebilir, isterseniz taze meyvelerle karıştırıp leziz bir karışım hazırlayabilirsiniz.

## Porland fuarda

Dünyanın önde gelen porselen üreticilerinden Porland, sektörün önemli fuarlarından biri olan Masion & Objet Paris Fuarı'na bu yıl ikinci kez katılıyor. Porland, 08-12 Eylül 2017 tarihleri arasında Hall 5A'da yer alacak.







## Yepyeni bir tat

Özel un karışımı ve yaban mersini parçaları içeren Dr. Oetker'in yeni lezzeti Dr. Oetker Blueberry Muffin'in paketinin içinden kolayca hazırlanabilen muffin karışımı ve 15 adet farklı renkte muffin kalıbı çıkıyor.

## Şölen tadında

Göz alıcı ve şık ambalajları içinde bayram için birbirinden farklı lezzetler sunan Şölen'in Octavia ve Butik Jelly Şeker çeşitleri büyük küçük bu bayram herkesi mutlu edecek.




## Hem tat hem koku bir arada...




Bayramda gelen konuklara ikram etmek için 60'dan fazla çikolata çeşidi sunan Maia Handmade Chocolates, damaklarda eşsiz bir tat bırakırken, çikolata kokulu kolonyası ile de tüm duyuları harekete geçiriyor.




## Bayram sohbetlerine eşlikçi

Anadolu Mutfağı'nın kültür mirasını korumaya özen gösteren Tadında Anadolu, ağırlama kültürünün önemli bir parçası olan lokum ve Türk Kahvesi'ni tek pakette birleştirerek birbirinden leziz dört farklı seçenek hazırladı ve özel fiyatlara satışa çıkardı.

## Hem sağlıklı hem lezzetli

Mado, yüzde 100 doğal ve taze meyvelerle hazırladığı vişne taneli ve kivili muhallebisini misafirleriyle buluşturuyor. Hem sağlıklı hem de lezzetli Mado'nun meyveli muhallebi çeşitleri özgün yorumuyla Mado kafe ve restoranlarda servis ediliyor.





# fihrist



## gelecek sayı

### Sonbahar sofralarına...

Mevsimin yüzünü artık tamamen sonbahara döndüğü Ekim ayında, hem son demlerini süren yaz sebze ve meyvelerini hem de sonbaharın getirdiği malzemeleri kullanarak hazırladığımız tarifleri sizinle buluşturuyoruz.



# Sebzeli Tako




*Malzemeler:*
***Hamur:***
*220 g (2 su bardağı) un*
*1 poşet Dr. Oetker Instant Maya*
*1 çay kaşığı tuz*
*200 ml (1 su bardağı) ılık su*
***Dolgu:***
*1 adet orta boy patlıcan*
*1 adet orta boy kabak*
*400 ml (2 su bardağı) sıvı yağ*
***Sos için:***
*1-2 adet rendelenmiş domates*
*Yarım çay kaşığı tuz*
*1-2 diş sarımsak*
*1 yemek kaşığı zeytinyağı*
*1 çay kaşığı acı kırmızı toz biber*

***Hazırlanışı:***
Unu derin bir kaba eleyip mayayı ilave edin ve kaşık ile karıştırın. Üzerine tuz ve suyu ilave edip iyice yoğurun. Üzerini kapatıp oda sıcaklığında 45 dakika bekletin.

Süre sonunda hamuru az unlanmış tezgaha alın ve kısa bir süre yoğurun. 10 eşit parçaya bölün ve üzerini bir bez ile kapatın. Her birini hafif unlanmış tezgahta merdane ile 12 cm çapında açın. Yapışmaz yüzeyli tavayı orta ateş üzerinde ısıtın ve açtığınız hamurları teker teker arkalı önlü pişirin. Pişirdiğiniz hamurları ortadan ikiye katlayın ve şekil alması için bu şekilde soğumaya bırakın.

Patlıcan ve kabağı dilimleyin. Sıvı yağı bir tencereye alın ve orta ateşte ısıtın. Patlıcanları ve kabakları kızartın.

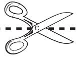
Rendelenmiş domates, tuz ve ikiye böldüğünüz sarımsakları bir tencereye alın. Orta ateşte pişirin. Kaynamaya başlayınca 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve toz biberi ilave edin. Kısık ateşte suyunu çekinceye kadar yaklaşık 2-3 dakika daha pişirin. Ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

Soğuyan takoların içerisine sebzeleri yerleştirin ve üzerlerine hazırladığınız sostan dökerek servis yapın.




*İşin özü kalitedir.*





# Kuzu Kurabiyeler




*Malzemeler:*
***Hamur:***
*220 g (2 su bardağı) un*
*1 yumurta (orta boy)*
*150 g tereyağı (oda sıcaklığında)*
*70 g (1 çay bardağı) Dr. Oetker Pudra Şekeri*
*1 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin*
*2 yemek kaşığı Dr. Oetker Kakao*
*1 yemek kaşığı süt*

***Hazırlanışı:***
Fırın tepsisi boyutunda 2 adet pişirme kağıdı kesin. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

***Elektrikli fırın ayarı:***
***Turbo pişirme:*** 160°C (önceden ısıtılmış)
***Alt-üst pişirme***: 170°C (önceden ısıtılmış)

Unu derin bir kaba eleyin. Üzerine yumurta, tereyağı, pudra şekeri ve şekerli vanilini ekleyip yoğurun. Hamuru iki eşit parçaya bölün. Yarısına kakao ve sütü ilave edip tekrar yoğurun. Pişirme kağıtlarından birinin üzerine beyaz hamuru alın ve merdane ile 3 mm kalınlığında açın. 5-6 cm çapında çiçek şeklindeki kurabiye kalıbı ile kesin, etrafındaki fazla hamurları toplayın. Kakaolu hamurdan fındık büyüklüğünde parçalar alıp elinizde yuvarlayın, beyaz hamurların üzerine kuzuların kafalarını oluşturacak şekilde yerleştirin. Kürdan ile ağız ve gözleri yapın. Leblebi büyüklüğünde toplar alıp kuzulara kulak ve ayak yapın. Pişirme kağıdı ile birlikte alıp fırın tepsisine yerleştirin ve pişirin.

***Pişirme süresi:*** Yaklaşık 10-15 dakika

Bu arada ikinci pişirme kağıdı üzerinde kakaolu hamuru açın, aynı işlemi uygulayın ve fırın tepsisine alın. Beyaz kurabiyelerden sonra aynı sürede pişirin.

Fırından çıkardığınız kurabiyeleri soğutup servis yapın.




*İşin özü kalitedir.*

